Na scestí

Off the road

www.offtheroad.cz

magazín pro lidi, kteří nejdou po vyšlapaných cestách

TÉMA

Svépomoc

VOLCANIC PEER POWER : ISLAND, HUGARAFL
HOLANDSKO, EAGLE SHELTER

ROZHOVOR

MICHAL KAŠPAR :
Svépomoc je další stupeň emancipace

SÓLO PRO MARTÍNA PERINA

UMĚNÍ

VÉRONIQUE DESBROSSES
SAMPO KAIKKONEN
RICHAR S. PACE

NÁŠ ČLOVĚK

Tereza Horká

LISTOPAD 2 / 2019

Na scestí

magazín pro lidi, kteří nejdou po vyšlapaných cestách

LISTOPAD 2 / 2019

Editorial

Jsem rád, že se nám do druhého čísla sešlo tolik různorodých článků, rozhovorů a textů. Dozvíme se něco málo o organizaci Dobré místo, díky které vychází tento časopis, podíváme se do cizích koutů země, jako je Island či Nizozemsko. Budeme mít šanci spatřit umělecká díla pocházející z Francie, Finska i Spojených států. Narazíme dokonce i na pianistu z Argentiny, který nedávno cestoval do České republiky. A nadále, což mi přijde nejdůležitější, budeme naslouchat rytmu textů, které vycházejí z per lidí, kteří nejlépe ví, jaké to je mít zkušenost s duševním onemocněním. Doufám, že jejich výpověď přivede lidi k zamyšlení nad tím, čeho je a není schopen člověk, který se nachází na scestí.

– Pavel Oulík

Obsah

TÉMA / SVÉPOMOC 6

6 **ROZHOVOR S MICHALEM KAŠPAREM**
Svépomoc je další stupeň emancipace

9 **ROZHOVOR S BLANKOU KAŠPAROVOU**
Už si nenechávám zkreslit obličej

11 **SVÉPOMOCNÁ SKUPINA V DOBRÉM MÍSTĚ**
13 **VOLCANIC PEER POWER / HUGARAFL, ISLAND**
15 **HOLANDSKO / EAGLE SHELTER**
17 **NA SCESTÍ S HOLKOU ZE STUTTGARTU**
18 **SKROMNÁ SBÍRKA MÝCH RELAXAČNÍCH TECHNIK**

20 **RECENZE**
FILM **Crazywise**
KNIHA **Hra na život - Tomáš Vaněk**

22 **SÓLO PRO MARTÍNA PERINA**

UMĚNÍ 25

25 **SAMPO KAIKKONEN A RICHARD S. PACE**
Nemožné srovnání dvou reálných mužů

29 **VÉRONIQUE DESBROSSES /** ROZHOVOR

NÁŠ ČLOVĚK 32

32 **TEREZA HORKÁ**

TVORBA 35

36 **ZKAŽENÉ VNITŘNÍ PROSTŘEDÍ** *MIRKA FÜROVÁ*
37 **SNOVÁ REALITA** *DAVID AŠENBRYL*
38 **V BYTĚ** *PAVEL OULÍK*
39 **ŠEDIVÁ RŮŽE TOHOTO RÁNA** *VĚRKA DUMKOVÁ*
40 **Z CYKLU VÝŠIVKY** *KÁŤA MÁLKOVÁ*

NÁZORY 41

41 **FAKTURA ZA FRAKTURY DUŠE** *TOMÁŠ VANĚK*
43 **ANTIPSYCHIATRIE** *JIŘÍ KRUPIČKA*
44 **NEJVĚTŠÍ ABSURDITA PSYCHIATRIE** *JINDŘICH JAŠÍK*

ZÁŽITEK 45

45 **SÍLA STROMŮ** *LIAMREN13*
47 **STOLKING BOLKING** *VĚRKA DUMKOVÁ*
48 **PETLÁHEV** *JANA KŘOVÁKOVÁ*

SVÉPOMOC JE DALŠÍ STUPEŇ EMANCIPACE

Jak chápat svépomocné aktivity a jak se v nich orientovat? Je svépomoc platná jen tam, kde není dostatek odborné pomoci? A v čem spočívají vize lidí, kteří se svépomoci věnují?

Rozhovor s peer lektorem, novinářem a zakladatelem svépomocné skupiny GPS Michalem Kašparem

TV: Michale, ty jsi nejspíš odborník na slovo vzatý, proč se vůbec říká slovo „svépomoc“? Co si pod tím máme představit. Zní to, jako by si měl člověk pomáhat sám, ale přece se ta pomoc spíš odehrává mezi lidmi…

MK: Svépomoc je slovo, které u nás, kam moje paměť sahá, má tradici. Za komunismu akce Z označovala víceméně dobrovolnou a přitom často svépomocnou práci. To Z lze přeložit jako „zadarmo“. To, co je potřeba udělat, nemusí být zakázkou pro specializované firmy, ale pro konkrétní lidi, kteří mají zájem a kteří mohou pomáhat sobě i druhým.

TV: Je tedy i svépomoc v rámci duševního zdraví něčím takovým? Jakousi živelnou, neodbornou snahou něco vytvořit, suplovat práci odborníků třeba tam, kde je jich nedostatek?

MK: Možná. Peter Bullimore měl před časem v Brně na tréninku pro facilitátory skupin Slyšení hlasů kolegu Chrise Tandyho, který měl za sebou praxi zdravotního bratra. Opustil však psychiatrický systém a začal se věnovat organizování svépomocných aktivit. Řekl, že zatímco psychoterapie nebo léčba psychofarmaky může pomáhat, svépomoc funguje vždycky. Nechci říct, že tuto myšlenku musíme bezvýhradně přijímat, ale rozhodl jsem se ji prověřit a začal jsem se svépomoci ještě intenzivněji věnovat.

TV: Když tedy funguje vždycky, jak vlastně svépomoc funguje? Co bys řekl, že jsou její hlavní přínosy lidem?

MK: Když jdeš třeba na psychoterapii, je tam jasné rozdělení rolí, jsi klient a někdo jiný je ten vědoucí, který tě má opravit, nebo přinejmenším něco porouchaného v tobě. Ten vztah je stanoven jako vertikální a terapeut představuje autoritu, která je daná mimo jiné jeho odborností. Naproti tomu u svépomocných skupin tato hierarchie neexistuje, v ideálním případě zde vznikají mezilidské vztahy horizontální. Zatímco ve vztahu k odborníkovi musíš na něčem pracovat, svépomoc je živější a blíže životu. Můžeš chodit na skupinu a nic s tebou není špatně. Jsi tam za sebe, ne za diagnózu.

TV: A to pomáhá?

MK: Ano. I když v myšlence pomoci je implicitně obsažena potřeba, aby mně bylo pomoženo. Odborníci by rádi zplnomocňovali, ale trochu tomu brání role, kterou zaujali. Také peeři, kteří jsou v jistém smyslu oborníky, jsou nuceni vykazovat výsledky, hodnotit zotavení svých klientů a směřovat k němu. Svůj příběh užívají jako nástroj. Je to nesmírně složitá role, která má svůj velký význam, ale není to svépomoc. Na svépomocné skupině jsem zcela mimo expertní roli. Mohu tam hovořit o intimních tématech, myslím hlubokých osobních tématech, které bych jinak sdílel možná jen s nejbližšími přáteli nebo s rodinou. Když tyto věci sdílím, nemám žádné postranní myšlenky, nikomu tím nedávám příklad k následování ani tím nedokládám svoji „zotavenost“ ani nikoho nenabádám k nějakému konkrétnímu kroku. Třeba aby začal nebo přestal brát medikaci.

TV: Když mluvíš o této zkušenosti ze skupiny, máš asi na mysli především GPS. Můžeš nám o ní něco říct, kdy vlastně vznikla a jak vznikl ten název Globální psycho-skupina?

MK: Ten název jsem nevymyslel já. Podobně jako u Lidového spontánního divadla LSD to bylo tak, že název GPS vymyslel někdo, kdo na tu skupinu přišel a byl tam jenom krátce. Ale ten název se nám líbí a identifikujeme se s ním. Skupinu jsem vlastně založil já díky podpoře České společnosti pro duševní zdraví, jmenovitě Lenky Flášarové. V prostorách organizace se scházíme a navazujeme tím taky na její kořeny, ČSDZ původně vznikla jako svépomocná neziskovka. Když jsem promýšlel zakládání skupiny, po dlouhém váhání jsem odmítl nízký práh. Ten koncept je jiný. Nemůžeme přijmout kohokoli, protože člověk, který je zasažený a zahlcený nemocí a nestabilní a neochotný respektovat určitá pravidla, přináší velké riziko, že ani ta skupina nebude stabilní a nebude fungovat. Jsou pravidla, která máme psaná, ale jsou i tzv. tradice, které napsané nemáme… Není to odsuzování nebo pohrdání, je to spíš způsob, jakým chráním sebe, ale kterým i my jako skupina chráníme sebe jako skupinu. Jsme třeba ochotni sdílet jen s lidmi, kteří jsou schopni udržet tajemství. A proto jsem se rozhodl ze začátku budovat tu skupinu na spolehlivých lidech, o kterých jsem věděl, že jsou féroví. A další lidé přibývali, teprve když už se jádro skupiny začalo formovat.

TV: Takže se vám třeba stane, že musíte někoho vyloučit, protože porušuje psaná nebo nepsaná pravidla té skupiny?

MK: Vlastně, a to je zajímavé, se nám ještě nestalo, že bychom někoho vyloženě vylučovali. A to je další věc, že jsme velmi vhodně nastavili časový rámec té skupiny. Scházíme se každý týden na dvě a půl hodiny. To je docela dlouhá doba, a tak se lidé, kteří by třeba mohli porušovat pravidla té skupiny nebo do ní nezapadají, většinou přijdou jen podívat. Možná je to nebaví, potřebují něco jiného, a tak už příště nepřijdou.

TV: A co je to tedy za pravidla?

MK: Vlastně jsou jen dvě. Nevynášet ze skupiny ven, co se tam říká, a chovat se slušně.

TV: To je docela vágní a naráží to na spoustu etických problémů. Nesetkali jste se třeba s tím, že někdo těmto pravidlům nerozuměl nebo naopak třeba že jste sami cítili potřebu je porušit?

MK: Ne, řešíme spíš jiný problém. My jsme si stanovili, že co je řečeno na skupině, je v podstatě tajemství v rámci té skupiny. Ale ta skupina je desetičlenná, takže se občas stane, že někdo nepřijde, ale příště už tam je. Něco nebylo řečeno před ním, ale já na to třeba chci navazovat. A to je ještě ten snadnější případ. Těžší je, že už od vzniku skupiny se po každém setkání ještě přesouváme do hospody. A jak si vždycky opakujeme, to co je řečeno v hospodě, už je veřejné.

TV: Tak to zní složitě i takto a musí v tom být zmatek. Nebylo by lepší tedy to pravidlo o mlčenlivosti zrušit? Je v tom tajnůstkaření nějaká hodnota?

MK: To není tajnůstkaření. A hodnota v tom je. Protože se tam otevírají těžké věci, o kterých se jinde nemluví, protože se tam otevírají skříně, ve kterých jsou kostlivci, protože se tam mluví o živých i o mrtvých, protože jsou to věci, za které se lidi třeba stydí, nebo jsou to věci, na které tam přijdou. Pravda ale je, že dodržování těchto pravidel je sice v zásadě striktní, ale děje se tak nějak intuitivně. Jde hlavně o to, aby někdo ať už úmyslně nebo omylem nešířil o druhém člověku něco, co mohl slyšet právě jen na skupině.

TV: Máš pocit, že členové skupiny GPS mají z docházení na ni nějaký prospěch?

MK: Já si myslím, že podobně jako každé setkávání lidí, ať už jsou jacíkoli, umožňuje těm lidem nějaký růst a to především společenský. Ta svépomocná skupina v tomhle něco vyžaduje, osobní investici od každého, kdo tam chodí. To znamená, že vyžaduje, abychom měli dost trpělivosti k tomu, abychom vyslechli příběh toho druhého, a zároveň dost odvahy ten příběh sdílet. Ale další věc je, což mě na tom těší, že to má i nějaký výsledek. Dostavil se, nechci říct nezáměrně, ale je to šťastná náhoda, že hodně lidí z té skupiny se začalo věnovat peerské práci. Myslím si, že to je jejich osobní pokrok, že prostě zavadili o místo, kde se mohli bezpečně a úplně otevřít. Samozřejmě, že každý si hlídá svoje hranice, ale ty těžké věci se tam opravdu otevírají. Ne hned, ne pořád, ale postupně u každého.

TV: Takže se lidi na skupině zotavují?

MK: Co je to zotavení? Bereme zotavení dnes jako určitou ideologii, podobně jako empowerment (zplnomocňování) nebo stigmatizaci. Určitě je dobré o těchto věcech mluvit, inspirovat se jimi, ale není nutné všechno orientovat na zotavení, protože to zotavení je něco trochu jiného, než se ta ideologie domnívá.

Ta ideologie to buduje v jakýchsi stupních, krůčcích, ale ten život je daleko vášnivější, dramatičtější a také v jistém smyslu může být sladší, krásnější, než se nám vejde do nějakých tabulek, škatulek nebo hodnocení.

TV: Ale ty přece ideje kolem zotavení přednášíš v Centru pro rozvoj péče o duševní zdraví. Je to tak, že ti svépomoc v GPS nějak otevřela oči, že to může být všechno ještě trochu jinak?

MK: Možná ano, zotavení v sobě určitě všechny tyto hodnoty obsahovat může, ale je to o představivosti. Pokud budu nezkušený odborník nebo peer – i když je to trochu protimluv – nebudu schopný vnímat, že se zotavuje někdo, kdo například holduje závislostem všeho druhu. Skupina mě vede k pokoře. Realita nebo pravda každého člověka je jinak barevná, má jinou vůni, jinou chuť. Zotavení se buduje ve výjimečnosti a zvláštní povaze a především osobní historii. Mám skvělou příležitost vidět a slyšet lidi, kteří rychleji, než jsem čekal, pádí k zotavení, které se zcela vymyká představám o duševně nemocných.

TOMÁŠ VANĚK

Michal Kašpar (1973)

Michal Kašpar se v peerském hnutí u nás angažuje od jeho počátků. Paleta jeho činností v oblasti duševního zdraví je velmi široká, působí například jako peer lektor ve Škole zotavení, lektor CARe, reportér Studia 27, známý je i svou novinářskou činností. V poslední době se hodně věnuje svépomocným aktivitám, byl u zrodu skupiny GPS a pomáhal zakládat první pražskou skupinu Slyšení hlasů. Spoluzakládal a 10 let vedl improvizační divadlo LSD, které bylo také svépomocnou aktivitou.

Zkušenost ze skupiny

Kateřina Málková

Na svépomocnou skupinu GPS jsem začala chodit v období, kdy jsem řešila vážné problémy a psychoterapie byla řídká a nedostačující. Do skupiny se mi povedlo zapojit snadno, protože jsem většinu lidí, kteří tam chodili, už dopředu znala. I když později přibyli noví lidé, vždy jsme se jako členové mohli rozhodnout, zda je do skupiny přijmeme nebo ne. Na rozdíl od jiných terapeutických skupin, které jsem poznala, byla tato mnohem uzavřenější a tím pádem i bezpečnější. Podařilo se nám vytvořit semknutou skupinu přátel a jezdili jsme spolu i na výlety. S těmito lidmi mi bylo dobře, byla jsem ráda, že mám „partu." Zároveň jsem byla dojatá z toho, jak se všichni postupně díky působení skupiny zotavují, aspoň tak se mi to zdálo. Jedné člence se podařilo znovu získat svéprávnost a postavit se na vlastní nohy. Také si v té době našla práci. V současné době většina členů pracuje jako peer konzultanti a to je, myslím, výsledek toho, jak jsme se navzájem dokázali podpořit. Mně osobně se povedlo překonat těžké období a sblížit se s některými lidmi, kteří jsou pro mě teď hodně důležití. Nakonec se tato přátelství přenesla i mimo skupinu a to nejspíš vedlo k tomu, že jsem pak na skupinu přestala docházet, zároveň s tím, že se mi navýšil počet pracovních povinností a zintenzivnila se práce s lidmi. Musela jsem tudíž tuto aktivitu vypustit, abych získala více prostoru pro samotu. Všechny lidi ze skupiny ale nadále potkávám a přátelím se s nimi.

*ILUSTRACE: VÉRONIQUE DESBROSSES / **SHE IS IN THE RAIN***

Už si nenechávám **zkreslit obličej**

Rozhovor s Blankou Kašparovou o formách rodičovské svépomoci

Chvíle, kdy vaše dítě onemocní psychózou je v mnohém specifická. Můžete mít pocit, že jste něco udělali špatně, něco zavinili. Nevíte, co se děje a personál psychiatrických nemocnic vám často nevyjde vstříc, když se chcete v nezáviděníhodné situaci zorientovat. Může vám pomoci skupina lidí, kteří si už prošli něčím podobným. Blanka Kašparová působí v rodičovské svépomoci déle než dvacet let, letos obdržela za svou činnost cenu starosty Prahy 9.

TV: Letos to bylo už dvacet let, co Michal onemocněl schizofrenií. Jaké byly první vaše reakce jako rodiče a jak se váš vztah k této přelomové události postupně vyvíjel?

BK: Ano, Míša onemocněl před dvaceti lety a tam, kde byl hospitalizovaný, jsem se nedozvěděla nic. Nejdřív vůbec nic, druhý den mi odsekla sestra, že má teda psychózu a pořád pro mě mluvila čínsky. Nic mi k tomu neřekla, jenom „no, má psychózu." A já jsem si ve slovníku cizích slov, protože nebyl internet, hledala, co to je psychóza a co to obnáší, protože jsme vůbec nic nevěděli. Teprve u MUDr. Jarolímka, kde měl Míša asi dva měsíce po propuštění z léčebny denní stacionář, jsme se dozvěděli něco na takové edukaci. Jako pokračování edukace mi nabídli setkávání s rodiči ve sdružení Ondřej.

TV: To je myslím ta organizace, kde působíte?

BK: Je to malá organizace a já tam oficiálně dělám účetnictví a jsem projektová manažerka. Jsem s tím sdružením spojená 20 let. Máme něco přes sto členů, ale zdaleka ne všichni jsou aktivní. Někdo to potřebuje v nějakou chvíli, pak se zorientuje a už nepřichází, napíše na Vánoce a to je všechno.

TV: V čem může takový spolek rodičů pomoci? Nesdílí mezi sebou jen svou bezradnost?

BK: Tak to určitě ne. My se aktivně zajímáme o reformu, o dění v duševním zdraví, sdílíme zkušenosti. Taky jsme si najali psycholožku, která nám pomáhá radou v těžkých situacích. Nedávno u nás byli Dana Chrtková a Zbyněk Roboch, kteří mají zkušenost s duševním onemocněním a jsou zaměstnáni v NÚDZu. A byla bych ráda, kdybyste někdy přišli i vy s Michalem. Přinesla jsem na setkání taky váš časopis a vzbudil velký zájem. Já si myslím, že i člověk s duševním onemocněním potřebuje pracovat hlavou, pokud k tomu má předpoklady.

TV: Dřív se nabízely jen manuální práce? Michal nakonec ale našel uplatnění jinde…

BK: Co jsem vždycky říkala, a po čem jsem vždycky volala a co se nakonec trošku splnilo: smysluplnou práci pro inteligentního, vysokoškolsky vzdělaného chlapa. Protože to, co nabízeli ze začátku, šití polštářů, to mi přišlo pro Michala nesmyslné a nikdy bych to nedovolila, když vím, že by tím ten mozek naopak ustrnul, a že by se tím devastoval. Takže to také radím lidem, aby se snažili najít si práci, která je hodná jejich intelektu.

TV: Vždycky to ale asi nejde. Obzvlášť v regionech. Máte s tímto problémem nějaké zkušenosti?

BK: V laické telefonické poradně, které se na dobrovolné bázi věnuju, se s takovými příběhy setkávám často. Vznikla vlastně tak, že mě kontaktovali lidé, kteří pro nedostatek informací v době, kdy nebyl internet, potřebovali radu. Ale i teď se na mě obrací hodně lidí. Třeba ve chvíli, kdy jejich potomek běhá po vesnici, něco vykřikuje a nevědí si s ním rady. Nebo po propuštění z léčebny hledají nějaké služby a nevědí, jak je v tom kterém regionu najít. Často pak trávím čas na internetu nebo se doptávám. Hodně mě ty příběhy zajímají a snažím se každému pomoct, jak nejlíp dovedu. Odměnou mi pak jsou zpětné reakce, když mi třeba jedna maminka napsala, že se stala babičkou a že jejich dcera se o děťátko dobře stará a vše je v pořádku.

TV: Na jednu stranu je možná ta nemoc životní kalamitou, ale na druhou se třeba pak víc v životě akcentují vztahy, lidé si navzájem pomáhají, mají k sobě blíž.

BK: Určitě. Obohacuje to, určitě. To říkám taky. Fandím hnutí recovery a peerům, jsem moc ráda, že tu něco takového je. Vzpomínám si na výrok jednoho doktora, který na konferenci v Táboře prohlásil, že díky spolupráci s lidmi s duševním onemocněním ve Škole zotavení získal úplně jiný náhled na duševně nemocné. To asi vnímám podobně. Každý příběh při setkání s těmi rodiči, kteří mě oslovují, je jiný. A pro mě je samozřejmě důležité a obohacující i setkání s vámi, s lidmi z Míšova okolí, nebo třeba s Janou Poljakovou, která je výjimečná. A s dalšími rodinnými příslušníky. Ale také i s odborníky, jako je Míšova psychoterapeutka Renata Fialová, naše psycholožka Jana Jonáková a další.

TV: Jsou lidé, které by člověk jinak vůbec nepoznal. Tak není ta nemoc nakonec takové prokletí, i když je tu stigma a tedy i lidé, kteří si myslí, že je to konečná.

BK: Je potřeba vzdělávat nejen novináře a odborníky, ale i veřejnost. Někteří lidé končí s touto nemocí na ulici. To třeba nedovedu pochopit, protože já se vlastně setkávám jen s těmi rodiči, kteří se snaží svému dítěti pomoci. Přijde jim třeba domů exekuce, protože mají stejné trvalé bydliště, ale oni se stejně snaží tu situaci vyřešit. Toho si hodně cením. A taky je potřeba myslím o těch věcech mluvit tak, jak jsou. A nestydět se. Ze začátku, když mě různě oslovovali jako maminku, tak jsem se nechávala v televizi překrýt kostičkami, i hlas zkreslit, protože si to Míša přál. Ale později jsme se s Michalem domluvili, že to nemá smysl, že je vlastně lepší jít s tváří na trh a mluvit otevřeně. Takže jsme se oba začali věnovat těm aktivitám, kterým se věnujeme do dneška, otevřeně.

TOMÁŠ VANĚK

Svépomocná skupina lidí s duševním onemocněním

v Dobrém místě

*Spolek Dobré místo realizuje od května roku 2018 tříletý projekt „**Svépomocná skupina lidí s duševním onemocněním**" podpořený z Evropského sociálního fondu. Jeho jádrem je pomoc skupiny vyškolených peer konzultantů dalším lidem s vážným duševním onemocněním. Cílovou skupinou projektu jsou bývalí psychiatričtí pacienti, kteří po návratu z nemocnice potřebují podporu při začleňování do běžného života. Zázemí pro realizaci projektu si spolek Dobré místo vytvořil v areálu Psychiatrické nemocnice Bohnice (na pavilonu 19). Jde o formu komunitní péče určenou především lidem žijícím v Praze. Cestu k získání klientů však peer konzultanti hledají i v PN Bohnice, mezi pacienty, kteří po ukončení hospitalizace budou potřebovat pomoc s opětovným začleněním do společnosti.*

JOSEF GABRIEL

předseda spolku

Kdosi o nás nedávno prohlásil, že jsme organizace s nejvyšší koncentrací peerů na jednom pracovišti. To je skutečně v České republice ojedinělé. Většina týmů zaměstnávajících peer konzultanty obvykle využije jednoho nebo nanejvýše dva jako doplnění multidisciplinárního týmu center duševního zdraví, center denních aktivit nebo v týmech pavilonů jednotlivých oddělení nemocnic. Jak už napovídá název projektu (Svépomocná skupina lidí s duševním onemocněním) je v samotném základu naší práce předpoklad svépomoci, respektive pomoci sobě navzájem. Do svépomocné skupiny ale neřadíme jenom peery, ale patří do ní i jejich klienti. Specifikem práce peera je předpokládaná rovnost mezi peerem a jeho klientem, proto není neobvyklé, že klient pomůže pohnout s nějakým problémem peerovi. Je to dokonce žádoucí, vzhledem k tomu, že hlavní ideologií peerské práce je ideologie recovery (zotavení), která klade mimo jiné důraz na tzv. zplnomocnění. Zplnomocnění znamená, že pomáhající pracovník nepřebírá zodpovědnost za člověka, kterému pomáhá, ale naopak podporuje jeho kompetence a silné stránky, čímž přispěje k tomu, že se ten člověk cítí něčeho mocný a méně už nemocný. Samozřejmě, že největšího zplnomocnění se dostává samotným peerům, protože se z pozice nemocného člověka dostanou do pozice, kdy je tato nemoc jejich pracovním nástrojem. Ten moment, kdy jsem se sama stala peerem, a mohla jsem si své hospitalizace, které v životopisech obvykle tvořily prázdná, podezřelá místa, do životopisu s hrdostí napsat, si pamatuji jako vítězství. Bylo to nejen vítězství nad stigmatem s nemocí spojeným, ale i profesní vítězství. V minulosti jsem totiž studovala psychologii a kvůli nemoci mi další studium nebylo doporučeno. Možnost věnovat se podobné práci, a navíc směť používat svou zkušenost a moudrost získanou zotavováním bylo tedy i vítězstvím nad katedrou psychologie, a to i v tom

ohledu, že psycholog je od používání svého příběhu v terapii spíše odrazován, zatímco práce peera je mnohem blíže tomu, co jsem chtěla skutečně dělat.

Do projektu ***Svépomocná skupina*** jsou peeři přijímáni na jeden rok s výhledem další spolupráce na jiných projektech. Jakmile jsou přijati, absolvují kurz pro peer konzultanty, který je sice krátký a spoustu dovedností pro peerskou práci získají až za běhu, ale funguje jako takový seznamovací team building. Tím pádem noví peeři nastoupí do práce už jako více méně soudržný tým a jsou si při práci větší oporou. Během své roční práce absolvují ještě další pestrou škálu vzdělávání. Mohou nahlédnout do práce Center duševního zdraví v Praze a do poboček neziskové organizace Fokus, jako inspiraci k práci s klienty se jim dostane kurzu Zotavení, zároveň projdou zážitkovým kurzem první pomoci. Kromě toho mají k dispozici supervize, podpůrnou skupinu vedenou peer lektorem a tematickou skupinu pod vedením peer mentorky a sociálního pracovníka. Může se to na první pohled zdát jako obrovské množství podpory, ale má to svůj význam. Vzdělávání peer konzultantů je v České republice zatím nedostatečné. Když vezmeme v úvahu, že peer konzultant pracuje s lidmi, kteří mohou prožívat opravdu složité životní situace a krize, a sám je zároveň křehký, je potřeba aby měl alespoň takové vzdělání jako terapeut. Tento nedostatek se snažíme dohnat právě poskytováním dostatku dalšího vzdělávání a podpory a myslíme na to i v budoucích projektech.

Problémy, s kterými se peeři při práci potýkají se týkají hlavně nejasností ohledně role peer konzultanta v práci s klienty. Mít v tomto směru jasno je důležité i pro to, aby si peer byl schopný udržet své hranice a cítil se při práci bezpečně. V práci psychologa jsou hranice daleko jasnější, protože nepracuje se svým příběhem, a tudíž neotvírá klientovi příliš mnoho ze svého soukromí. Tím, že peer odhaluje i ta nejcitlivější místa svého života, je v tomto ohledu jeho práce specifická a problém hranic je nutné opakovaně řešit na poradách a supervizích. Další otázkou související s rolí peera je jeho kompetence. Někteří peeři se vyjádřili tak, že jim připadá, že zastupují roli case managera. To znamená, že jsou hlavním styčným bodem zprostředkujícím komunikaci s dalšími odborníky (sociálními pracovníky, psychiatry, psychology atd.), protože to je často pomoc, kterou člověk s duševním onemocněním potřebuje při svém zotavování. Ohniskem peerské práce by nicméně mělo být zejména sdílení svých zkušeností s nemocí a zotavováním a používání svého příběhu jako nástroje pomoci lidem v situacích, které jsou těmto zkušenostem v něčem podobné. Úkolem peera je v podstatě být průvodcem v chráněné krajinné oblasti, kde pohyb bez průvodce je těžký, a kde to průvodce dobře zná.

Zároveň je peer pro člověka, který ho vyhledá, takovým parťákem, který mu pomáhá poradit si s volným časem, což často bývá pro člověka čerstvě propuštěného z nemocnice tvrdý oříšek. Vzhledem k tomu, že naši peeři nepracují na odděleních, ale zejména v terénu, mohou využít širokou nabídku možností vyžití dostupnou v Praze i v jejím okolí. Výběr aktivit se řídí společnými zájmy peerů a jejich klientů, což může být fotbal, kino, turistika, ale i psaní poezie, hra na hudební nástroje nebo malování. Je možné i využít klubovnu Dobrého místa, kde probíhá řada tvůrčích dílen a peeři stále přichází s novými nápady. Zatím máme výtvarně-poetickou dílnu, arteterapii, dílnu bláznivých nápadů, šicí dílnu, korálkářskou dílnu, literárně-filosofický kroužek, ping pong a nově přibyl zálesácký kroužek a výuka ruštiny.

Celkově by program projektu ***Svépomocná skupina*** měl napomáhat zotavení jak klientů, tak ale i peerů, kteří také zdaleka nedošli na konec cesty zotavení. Při práci peerů se ukazuje, že tvrzení „pomáhat pomáhá“ opravdu platí. Peer David Košťálek se k tomu vyjádřil takto: „*Při práci mám pocit jakési důležitosti a užitečnosti a dělá mi dobře, že jsem součástí týmu, který mam rád a který mě naplňuje, motivuje nevzdávat to a tím myslím všechno, mám menší myšlenky na sebevraždu.*“ Peerka Zdeňka konstatovala, že nemít tuhle práci, byla by už dávno hospitalizovaná. Zdeňka je jedním z lidí, kteří úspěšně absolvovali první běh projektu a nyní pokračují v Dobrém místě v projektu následném a pomáhají lidem přímo na odděleních nemocnice. Bylo by nakonec krásné, kdyby se každý člověk s duševním onemocněním mohl stát peerem, je to formulka, která očišťuje od stigmatu a dává pocit vlády nad svou nemocí. Samozřejmě je nutné ujít určitou část cesty zotavení, než je možné se peerem stát a už tato část cesty je zásluha, na kterou může být člověk pyšný a necítit se tak ztracený. V této části cesty se může peer stát pro člověka vzorem, o který se může opřít, a který může třeba i „kopeerovat.“

KATEŘINA MÁLKOVÁ

Peer mentorka v projektu
Svépomocná skupina

NĚCO O PROJEKTU

VOLCANIC PEER POWER

Autorkou projektu je peer konzultantka Tereza Lehečka a jedná se o spolupráci organizace Dobré místo, z.s. a islandské organizace Hugarafl. Projekt je financovaný z fondů EHP a Norska. O návštěvě Hugaraflu na Islandu, kam byli vysláni peeři Pavel Oulík a Kateřina Málková ve dnech 23. - 27.10. se dozvíte více v následujícím článku.

Island je nehostinná země, možná právě proto by člověk čekal, že i islanďané nebudou vřelí a usměvaví, ale opak je pravdou. Členové organizace Hugarafl se usmívají, smějí a srší vtípky, takže je radost s nimi mluvit. Také nepůsobí jako lidé, kteří bojují s psychickými obtížemi. Často dokonce přestávají využívat medikace jako způsobu léčby.

Hugarafl je organizací, která nabízí alternativy ke standardní psychiatrické péči. V poslední době dokonce mluví o možnosti, že by založili takzvaný Peerský domeček, jako alternativu k hospitalizaci. Místo odborníků by v tomto útočišti pracovali právě peerové. Peerství jako placené zaměstnání ale zatím na Islandu rozvinuté není. To je z velké části dané systémem, který uživatelům invalidního důchodu ztěžuje možnost zaměstnání tím, že zaměstnaný invalidní důchodce odevzdává sedmdesát pět procent svého platu zpět státu za to, že pobírá příspěvky. Toto je nejspíš hlavní důvod proč lidé s duševním onemocněním pracují v Hugaraflu na bázi dobrovolnictví. To má ale i své plusy, vede to totiž k většímu pocitu rovnosti mezi tzv. „peerem“ a tzv. „klientem.“

Rozhodování o programu Hugaraflu probíhá demokraticky. Každou středu se členové i návštěvníci scházejí, aby hlasovali nad důležitými tématy a každý z nich má hlas stejné váhy. Kdokoli může přijít s novým podnětem k aktivitám a pokud se na to cítí, ujmout se vedení. Takto vzniká pestrost díky které je v Hugaraflu bohatá nabídka dílen, které běží vždy šest týdnů a sedmý týden se vymýšlí, jaké dílny poběží dalších šest týdnů. Některé dílny se opakují a jiné se vyměňují za nové. V nabídce mají několik dílen jógy, včetně Kundaliní, relaxaci s gongem, vzdělávací kroužky s tématy zotavení, zplnomocnění a dalšími tématy důležitými pro seberozvoj, také třeba skupinu pro lidi s jinou než heterosexuální orientací. Probíhá zde také čtenářský kroužek a hudební kroužek v plně vybavené nahrávací místnosti, kde zároveň vznikají podcasty o duševním zdraví vysílané v periodě jednou za čtrnáct dní. Je tu i speciální skupina pro lidi mezi osmnácti a třiceti lety nazvaná *Young minds*, která zohledňuje specifické

potřeby této věkové skupiny. Dalším bonusem je moderní přístroj na kávu, který je zdarma k užitku všem.

Hugarafl vznikl na popud terapeutky a čtyř lidí se zkušeností s duševním onemocněním a běží od roku 2003. Organizací pro lidi s duševním onemocněním je v Reykjavíku asi deset, ale tato je specifická. Je to dané nejen tím, že se o její chod starají samotní lidé s duševním onemocněním, ale i jejich značnou účastí na politickém dění. Aktivismus stojí v samém základu této organizace, protože nebýt jeho, organizace by dnes již nejspíš neexistovala. Před nějakou dobou se islandské ministerstvo zdravotnictví rozhodlo přestat Hugarafl financovat, proti čemuž se členové Hugaraflu postavili pouliční demonstrací. Výsledek byl překvapivý. Ministerstvo zdravotnictví nezměnilo svůj postoj, ale financování se ujalo ministerstvo sociálních věcí. Bylo to takové štěstí v neštěstí, protože toto ministerstvo nyní přispívá Hugaraflu vyšší částkou než původně ministerstvo zdravotnictví. Díky tomu může tato organizace tvořit bezpečnější zázemí pro své členy a nadále se rozvíjet.

Dalším zajímavým aktivistickým počinem Hugaraflu byl tzv. *Bed run*. Zmocnili se jedné postele na psychiatrickém oddělení (tedy nejspíš jim byla podstoupena dobrovolně) a vozili na ní člověka přestrojeného za pacienta ulicemi Reykjavíku. Cílem demonstrace bylo prosazovat deinstitucionalizaci, to jest doslova dostat pacienty i s lůžky z psychiatrických léčeben zpátky do přirozeného prostředí, tedy kamkoli mimo léčebnu, kde se tito lidé cítí doma. Obrázky z demonstrace jsme viděli na promítacím plátně a vzpomínám si, že lůžko s pacientem použité při demonstraci bylo ověšené narozeninovými balónky. Vůbec každý podniknutý aktivismus Hugaraflu byl nějakým způsobem prodchnutý humorem. Když se snažili o destigmatizaci na jistém festivalu umění, dávali účastníkům festivalu diagnózy, jakkoli zdraví se mohli na první pohled zdát, a samozřejmě ruku v ruce s diagnózou šla medikace, která spočívala v několika barevných pilulkách lentilek, jež byl „pacient“ nucen požít. Nicméně se Hugarafl dopouští i vážnějších počinů v oblasti politiky. Například jsou v pravidelném písemném i osobním kontaktu s vládou a dokonce dostávají obsílky, aby se vyjádřili k důležitým vládním otázkám týkajícím se duševního zdraví. Snad se jim v budoucnu podaří změnit i podmínky zaměstnanosti lidí s invalidním důchodem, aby i takový Quidilion, který o nás po celou dobu pečoval a vozil nás po výletech, mohl být placeným peerem a mít bydlení a stravu hodné těchto zásluh. Toto přání samozřejmě platí pro každého aktivního člena této organizace.

KÁŤA MÁLKOVÁ A PAVEL OULÍK

Holandský **Eagle Shelter**

*Za každým velkým projektem stojí stejně velký člověk a u holandského **Eagle Shelter** tomu není jinak. **Conny Ariens** pracovala 37 let jako psychiatrická sestra a celou dobu cítila potřebu měnit systém k lepšímu.*

Napřed si myslela, že se jí podaří změnit systém zevnitř – dělala různé zajímavé projekty pro lidi s duševním onemocněním, kterým nerada říkala pacienti či klienti. Po nějaké době otevřela se svým sousedem v jeho kůlně místo, kde se mohli scházet lidé z celého města. Z projektu sešlo, když se soused rozhodl navrátit k práci učitele a odstěhoval se.

Conny se tentokrát rozhodla pustit se do otevření místa na vlastní pěst. Dala do toho vlastní peníze, což její okolí chápalo jako šílenství. Také už nechtěla začínat v malém – chtěla otevřít něco velkého. Jejím plánem nebylo klepat na dveře a hledat sponzora, ale vyčkat, než se finanční výpomoc sama objeví. Pracovala tvrdě, protože měla nadále práci v nemocnici pro duševně nemocné a ve volném čase pracovala na Eagle Shelter.

Ze začátku chodili do centra převážně lidé s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, ale Conny chtěla, aby tam chodil i stejný počet zdravých lidí, aby ti nemocní nerostli v bublině. Také jí záleželo na tom, aby lidé bez psychiatrických diagnóz měnili svůj pohled a přístup k lidem se zkušeností. Tím pádem nebyl Eagle Shelter pouze místem, kde se zotavovali lidé, kteří to nutně potřebovali, ale i místem, kde se měnily názory.

Vítat jak zdravé, tak nemocné lidi se jí podařilo díky tomu, že Eagle Shelter neměl žádné stigma, nepatřil k žádné psychiatrické nemocnici. Členové často pořádali výpravy do okolního světa – pokud byla ve městě nějaká akce, tak tam šli pomoct, a tím zůstávali aktivní. Organizovali muziku, pikniky, takže se lidé potkávali bez jakýchkoliv předsudků. Také často zvali lidi z okolního světa, třeba policisty, aby se na ně přišli podívat.

Po roce a půl od otevření se stala zvláštní událost. Dostavil se starosta se svým týmem, protože se doslechl o Connyině práci. Dohodli se, že přijdou v normálním oblečení, a že budou mít šanci vyslechnout si příběhy některých návštěvníků. Započala se diskuze, ve které Conny vysvětlila, že nebude chtít peníze, pokud by se starosta rozhodl měnit ideologii, že každý do centra přichází jako rovný každému jinému. Stejně tak nešlo registrovat lidi, kteří do centra přicházeli. Poprosili starostu a jeho tým, aby chodili častěji jako návštěvníci a někteří dokonce přišli malovat budovu. Pilotní projekt běžel 2 roky a byl úspěšný.

Aktivity, které se odehrávají v Eagle Shelter se mění podle požadavků lidí, kteří tam dochází. Conny upozorňuje, že to místo není její, ale každého, kdo tam přichází. Aktivit je čím dál více, jak přichází noví lidé, kteří rostou, a nabízí své talenty. Mají tam španělštinu, svépomocné skupiny, výrobu prstenů, práci se dřevem, zahradnictví, malování, pomoc s počítači. Stačí přijít a najít jednoho člověka, aby se založil nový kroužek. Conny dodává, že je také možné přijít jen na 5 minut a sedět v rohu, dokud si člověk nevybuduje odvahu zkusit něco nového.

Dnes běží Eagle Shelter díky práci mnoha lidí. Jde o příběh naděje a o místo, kde lidé mohou společně růst, a kde je možné změnit své názory na lidi se zkušeností s duševním onemocněním. Jeden z návštěvníků popsal Eagle Shelter jako obrovský krásný puzzle, který nikdy není dokončen, jak neustále přichází nové dílky. A centrum je už otevřeno přes pět let.

PAVEL OULÍK

EAGLE SHELTER www.eagleshelter.nl

Na scestí s Holkou ze Stuttgartu

V polovině listopadu proběhl v klubu V. Kolona koncert kapely, autorské čtení, prezentace knihy a časopisu, vernisáž výstavy – vše spojeno myšlenkou opravdu scestné poezie a vše zaobaleno do dobré nálady většiny přítomných. Divadlo za plotem, kde kavárna sídlí, se otřásalo nejprve v základech pod náporem bludné fantazie různých zcestovalých básníků a prozaiků, posléze už málem explodovalo údery do bubnů a elektrických kytar.

OFFTHEROAD výstava

Na výstavě byla k zhlédnutí dvě díla Thomase Dormana – výtvarníka z Jižní Afriky, který vévodil prvními číslu magazínu Na scestí, tři abstraktní malá plátna Terky Horké, několik obrazů Lucie Vítkové, fotografie doplněné kresbou z dílny Ondřeje Rubeše a kresby Tomáše Vaňka. I přes rozmanitost stylů se je na zdech V. Kolony podařilo sladit do překvapivé harmonie.

Autorské čtení

Na vernisáži vystoupili Pavel Oulík s krátkými meditativními texty, Věrka Dumková se svou hravou provokativní poezií, Terka Horká s krátkými autobiografickými povídkami a Tomáš Vaněk s jedinou, ale za to delší experimentální povídkou pro ostřílenější posluchače. Na závěr jsme si poslechli pár jazykově i myšlenkově vytříbených básní Káti Málkové. Na čtení dorazilo přibližně 50 lidí a jejich přítomnost byla znát i v síle potlesku. Dočkali se ho zaslouženě všichni literáti.

Zvláštní host, Jindřich Jašík

Michal Kašpar, který nás prováděl celým večerem, hned na úvod vyzpovídal Jindřicha Jašíka, autora knihy *Cesta ze schizofrenie*. Dozvěděli jsme se tak trochu víc o člověku, který dokázal přemoci schizofrenii bez pomoci medikace, a navíc o tom napsal knihu. Jindřich Jašík nám z ní přečetl pár úryvků. Hned po čtení se okolo něj seběhli lidé, aby si koupili svůj vlastní výtisk.

Holka ze Stuttgartu

Holka se Stuttgartu hrála rock. Bylo skvělé, že kapela hrála v kavárně, kde se nenalévají alkoholické nápoje. Hudba hýbala okny i lidmi a nebyl žádný důvod k úvahám, co vlastně posluchače rozhýbalo. Zpěvačka měla krásný hlas, který doplňoval mix dvou kytar, bass kytary a bubnů. Vernisáž nemohla být zakončena lepším způsobem.

TOMÁŠ VANĚK, PAVEL OULÍK A JOSEF GABRIEL

Skromná sbírka mých relaxačních technik

Sbírka vzniklá dvaadvacetiletým životem s úzkostí

Relaxační techniky jsem začala vymýšlet proto, že na mě moc nefungovaly ty již existující a kromě toho mě moc nebavilo relaxovat opakovaně pořád stejně podle návodu. Mám obecně zkušenost, že staré metody se opotřebují a je potřeba vymýšlet stále nové, životnější. Navíc se neumím na relaxaci moc zorganizovat, takže spíš relaxuji na divoko, kdykoli se mi zrovna chce, třeba i za chůze. Techniky, které tady představuji, vám nabízím spíš pro inspiraci a jako odrazový můstek pro vymýšlení svých vlastních, i když by mě samozřejmě potěšilo, kdyby některá z nich někoho zaujala a začal ji používat, nebo dokonce snad všechny...

Rozšiřování prostoru pro úzkost

Slovo úzkost má původ v tom, že při úzkosti dochází k zužování prostoru pro dech i krev. Když poskytneme úzkosti dostatečně velký prostor, i větší než je naše vlastní tělo, přestane se chovat jako úzkost, ale spíš jako širokost a dojde k uvolnění. Když jsem unavená z práce a tíha úzkosti na mě leží jak deka, představuji si, že moje hlava sahá od pasu až asi metr nad reálné temeno a ještě si pomáhám tím, že tuto obrovskou hlavu podpírám jemně rukama. Úzkost má pak daleko víc prostoru se roztahovat a reálná hlava se uvolní.

Prokrvování těla

Tuhle techniku jsem vymyslela, abych mohla usnout. Obvykle jsem dost ztuhlá a i krev mi tuhne v žilách, a přitom je tak příjemné, když proudí. Začínám u palce u levé nohy a pomyslně kreslím čáru středem palce, kterou se pak myšlenkou snažím procpat krev. Postupuju dost nelogicky směrem od špičky palce do středu těla, ale funguje to i tak. Jde o to projít myšlenkou po celé délce té předkreslené pomyslné čáry a tím se načrtnuté místo zprůchodní. Pokračuju pak s dalšími prsty, jdu středem chodidla a pak až ke koleni. Pokud čáru nakreslím skrze obzvlášť zatuhlé místo a povede se mi ho zprůchodnit, má to překvapivě vliv i na další místa v těle, včetně rukou a hlavy, takže obvykle zvládnu mnoho much jednou ranou. Pokud tuhle techniku praktikuju před spaním, nikdy se nedostanu dál než ke koleni, protože někde kolem kolene už spím.

Dýchání všemi možnými částmi těla

Tahle technika se ke mně dostala tak, že jsem si hledala na internetu návod na telekinezi (pohybování předměty silou vůle) a ne moc překvapivě ho i našla. Telekineze se mi sice podle návodu moc nedařila, ale návod obsahoval i toto relaxační cvičení, které od té doby používám: dýchání dlaněmi a chodidly. Když se nadechujete dlaní, cítíte v ní jakoby podtlak, podobně jako když vysajete vzduch z pytlíku s ovocem, které chcete dát do mrazáku. Je to určitý druh napětí, které když opět dlaní vydechujete, se uvolní. Jakoby se v dlani pohybovala nějaká membrána, která je při nádechu vpadlá a při výdechu vypouklá. Pokud vám to jde dobře s dlaněmi, můžete to zkusit i s jinými částmi těla. Když mám přetlak v hlavě, zkouším to i s hlavou. Představa je to asi taková jako by hlava byla fotbalový míč, který se při nádechu vtáhne do sebe, propadnou se mu stěny a při výdechu se zase nafoukne. Dnes když jsem šla po ulici, zkoušela jsem dýchat celou přední částí těla a taky to šlo. Dost příjemné je i dýchat očima, uvolní se někdy i slzy.

Vypouštění negativní energie do země

Tohle nejlépe funguje v leže, ale lze to provádět i za chůze. Když ležím, představuju si, jak ze mě stéká zlá energie (zejména úzkost nebo případně vztek) do matrace, asi jako když vypouštíte vanu, jenom ten špunt je daleko větší. Vlastně je velikost toho špuntu závislá na tom, z jaké části těla nepříjemnou energii vypouštíte, může mít velikost dlaní nebo velikost celého těla. Při poloze v leže lze nechat odkapávat energii z celého těla naráz. Při chůzi to jde nejlépe dlaněmi a chodidly.

Dívání se na svůj obličej zvenku bez použití zrcadla

Název téhle techniky může někomu znít trochu psychoticky. Jak by se totiž člověk mohl jinak podívat na svůj obličej zvenku, než že vystoupí z těla? Takhle to ale úplně nemyslím. Jedná se o vystoupení z těla a hlavně hlavy (a mysli) a přenesení pozornosti ven. Je to velice silná metoda, která účinkuje třeba i na nutkavé myšlenky, které jinak nejdou zastavit. Používám ji ale jenom když zároveň nechci přemýšlet, protože když jste vně své mysli, přemýšlet nelze.

Krusta

Tuhle metodu používám, když jsem totálně ztuhlá a nejde to jinak. Občas totiž nelze úzkost úplně odstranit, ale lze ji přemístit. Takže si představuji, že celý povrch mého těla je taková rohovatá tvrdá krusta, zatímco vevnitř pod krustou lze krásně volně dýchat a prožívat dostatek prostoru.

Přemísťování úzkosti

Podobné předchozí metodě je umístění úzkosti pouze do jedné části těla. Většinou to dělám tak, že mám jednu polovinu těla napnutou a druhá se jakoby úplně rozpustí. Mívám u toho pocit, že u té uvolněné části těla mám o něco delší končetiny než u té druhé. Po nějaké době vyměním strany. Je to hrozně příjemné.

Obličej je hadr

Představuji si, že kůže mého obličeje je takový hadřík. Jak to známe u hadrů, bývají měkké a ohebné. Navíc je lze namáčet ve vodě, takže lze pokračovat představou, že hadr svého obličeje mácháme a promýváme.

Ruce nebo nohy jsou kruh

Někdy nechávám energii kroužit z jedné do druhé ruky a to samé lze dělat s nohama. Představuji si, jak z jedné ruky energie vychází ramenem a z druhé prsty. Takto samovolně energie začne kroužit tímto obvodem. Po nějaké době změním směr. V případě nohou vychází energie nahoru kyčlí a dolů prsty chodidla u druhé nohy.

Jak vznikají nové relaxační techniky

Základem vzniku nové relaxační techniky je zaposlouchat se do svého těla. Jak se to přesně dělá? To je otázka. Tělo má nějaké prožívání, nějaké vlastnosti, nějaký momentální stav a také ví, co potřebuje. Když poslouchám své tělo, poznám, jaké svaly bych potřebovala protáhnout a jak přesně bych s nimi měla cvičit. Úzkost také působí na svaly, takže s vymýšlením relaxačních technik je to podobné jako s cvičením. Z nějakého poznání a vědomí (o těle) vychází asociace a tím pádem inspirace, kterou lze možná nazvat intuicí. Myslím, že každý to zná třeba z okamžiků, kdy se po ránu protahuje tak, jak ho napadne a jak to cítí. Intuitivně provede nějaký pohyb, který mu pomůže. Podobně lze tuto intuici využít téměř v jakékoli oblasti, která se nás týká.

KÁŤA MÁLKOVÁ

Crazywise *film*

Crazywise následuje dva protagonisty – Adama a Ekhayu – jak procházejí životem potom, co onemocněli duševním onemocněním. Adam napřed hledá pomoc na meditačních retreatech, ale když se tam dozví o jeho diagnóze, musí s meditací skončit. Následně najde komunitu umělců, ve které se angažuje. Ekhaya má za sebou pokusy o sebevraždu a několik hospitalizací, ale pomoc najde až v rukou šamanky z Jihoafrické republiky, která ji začne učit jejímu řemeslu.

Filmem se prolínají rozhovory se zajímavými lidmi. Poslechnete si Gabora Mateho, Roberta Whitakera nebo Roshi Joan Halifax. Mluví o tom, že pro duševně nemocné je v rámci jejich zotavení lepší žít v rozvojové zemi. Dále se dovídáme, že teorie o dopaminu a serotoninu jako důvodech pro duševní onemocnění, nejsou založené na vědeckém výzkumu, ale jde o pouhopouhou hypotézu. Zmíní se i o diagnostickém manuálu DSM, v rámci kterého je možné diagnostikovat skoro každého s nějakou duševní poruchou.

Filmař ***Phil Borges*** dále nabízí pohledy do 'domorodých' kultur, kde se na symptomy duševní nemoci dívají jinak a kde se z nemocných často stávají šamani, kteří pomáhají udávat směr svému kmeni. Tím pádem je možné nahlédnout do toho, že psychické onemocnění může být cestou k většímu zotavení, než jen vymizení veškerých symptomů. A také lze konstatovat, že psychické krize nejsou vždy onemocněním bez léku.

Pro mě je film velice inspirativní, i když je mi jasné, že z každého nemocného se nemůže stát šaman. Je dobré slyšet a vidět rozdílné přístupy k problémům, které zasahují čím dál více lidí. Přijde mi skvělé, že existují alternativy k standardní západní psychiatrii.

JIŘÍ KRUPIČKA

Hra na život

Tomáš Vaněk *kniha*

Na díla Tomáše Vaňka narážím již delší dobu, ale jeho prozaickou prvotinu '***Hra na život***' jsem zhltl jedním soustem. Kniha začíná příběhem detektiva, který vyšetřuje sebevraždu psychicky nemocného autora, jehož povídky tvoří druhou polovinu knihy.

Příběh detektiva je skvěle napsán, čas od času čtenář naráží na vtip, který ho donutí k hlasitému smíchu. Zakončení této části knihy je právě takové, jaké má být, bez toho abych ho pro budoucí čtenáře kazil.

Horší mi už přišly ilustrace, které oddělují první část knihy od povídek. Jsou jednoduché, nevzhledné a v knize by nemusely být.

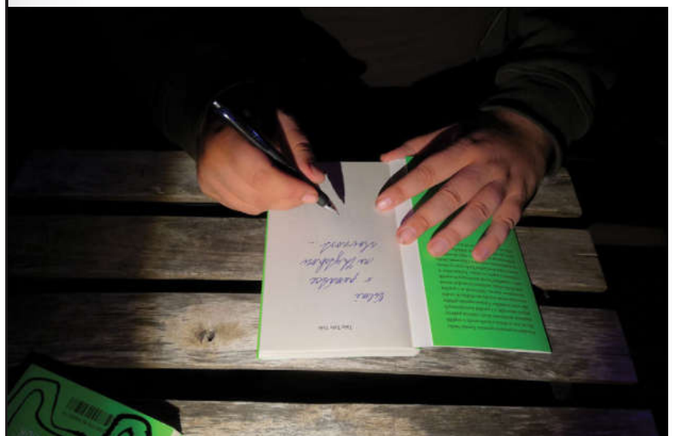
Druhá část knihy je sbírkou různých povídek, které tónem vyzdvihují Tomášovu schopnost dávat dohromady melancholii a depresivitu s humorem a nadhledem. Povídky jsou odvážné a zajímavé – třeba *Balada o šoustacím stroji* mě naprosto nadchla. Humor a nadsázka v těchto povídkách naprosto vítězí. Autor se také neštítí psát o lechtivých tématech.

Knihu '***Hra na život***' bych doporučil každému čtenáři, který se chce ztratit ve skvěle napsaném příběhu a k tomu se čas od času zasmát. Musím se přiznat, že některým částem knihy se směji až dodnes.

JIŘÍ KRUPIČKA

Provokativní prozaická prvotina Tomáše Vaňka *Hra na život* se skládá z kratší novely o nepříliš úspěšném detektivovi, který vyšetřuje podivný případ sebevraždy, a z povídek koncipovaných jako texty zemřelého. Fantasmagorické příběhy tematizují stinné stránky mezilidských vztahů i bezútěšnost samoty. Odehrávají se v psychiatrických klinikách, nevěstincích nevalné úrovně nebo v zapadlých bytech ztroskotaných starých mládenců s papíry na hlavu. Existenciální tíživost a depresivní ladění knihy jsou vyváženy všudypřítomnou nadsázkou a humorem. Sbírka problematizuje nejen hranice mezi zdravím a nemocí, ale také oprávněnost lidského vnímání toho, co je normální, a co už je za hranou.

*ILUSTROVALA **EVA MACEKOVÁ***
*VYDÁVÁ NAKLADATELSTVÍ **TAKE TAKE TAKE***
WWW.TAKETAKETAKE.CZ



TOMÁŠ VANĚK
FOTKY ZE KŘTU KNIHY
HRA NA ŽIVOT

SÓLO PRO MARTÍNA PERINA

Jako monzunový déšť vtrhnul do našich končin dokumentární debut Artemia Benkiho Sólo. Jeho hlavním hrdinou je mladý argentinský klavírní virtuos Martín Perino, který strávil čtyři roky života coby chronický pacient v největší jihoamerické léčebně pro duševně nemocné El Borda.

Ve Francii narozený český režisér ***Artemio Benki*** strávil s natáčením snímku ***Sólo*** několik let. Po celou dobu mapuje osudy mladého klavíristy, nejprve v psychiatrické léčebně, a poté v ulicích Buenos Aires. ***Martín Perino*** byl jedním z nejslibnějších talentů své generace, posléze však v důsledku hledání autentického výrazu, experimentování s drogami a zejména kvůli své posedlosti tvorbou a dokonalostí onemocněl nemocí ze schizofrenního okruhu. Tím však příběh nekončí. V průběhu natáčení dokumentu Martín Perino rozvinul svůj talent k vlastní klavírní tvorbě a díky veřejným projekcím po jeho dokončení mohl navštívit se svou hudbou divadla a kinosály po celém světě. Jeden z těchto koncertů se odehrál i v bohnickém Divadle za plotem. Možné pochybnosti, jestli není celá agenda kolem filmu Sólo jen marnou touhou po senzaci a nafouknutou bublinou, vyvrátily živelné a velice procítěné skladby v podání jeho hlavního hrdiny. Nakonec tedy působí film Sólo a kampaň s ním spojená jako obrovský destigmatizační projekt, aniž by o to lidé s ním spojení přímo usilovali. Příběhem Martína Perina šíří povědomí o svobodě a lidském bohatství, které se skrývá i v křehkém světě někdy nepraktického, jindy virtuózního šílenství.

Stesk po přátelích vyvažuje svoboda

Krátký rozhovor s Martínem Perinem

TV: Najdu někde sepsaný váš příběh a pokud ne, řekl byste mi pár slov k tomu, jak jste se vlastně dostal do léčebny?

MP: Musím přiznat, že co se týče mého osobního příběhu, neexistuje žádné místo, žádná webová stránka, kde byste se k tomu něco dočetl. Někde se možná najde krátká informace o mém léčení a mém pobytu v sanatoriu Borda v Buenos Aires. A potom mám také facebookový profil, kde jsou nějaké zmínky o mém pobytu v tamní léčebně, ale jinak žádný můj osobní příběh nikde nenajdete. Co se týče mé léčby, mám za sebou několik léčení, nebyla to pouze jedna léčba v sanatoriu, ale bylo to několik pobytů. Ty první dva pobyty byly spíše krátkodobé a byl jsem na nějaké klinice, která se věnovala akutním záchvatům, takže jsem byl na jakési pohotovosti a potom následovalo čtyřleté léčení v sanatoriu El Borda v Buenos Aires v Argentině, což je léčebna pro chronické pacienty. Ale dodávám, že není jen jedna příčina, proč jsem byl internován. Léčil jsem se ze závislosti a potom mám i určitou duševní chorobu. To všechno dohromady způsobilo, že jsem byl v léčení. V současné době trpím určitým duševním nepořádkem, jakousi formou stresu, ale není to stres jako takový, spíš nepořádek, který mám v hlavě.

TV: Druhé číslo našeho časopisu se týká svépomoci a já jsem si všiml, že v té léčebně Borda vládla dobrá atmosféra, že jste tam měl hodně přátel. Tak bych se rád zeptal, jestli netrpíte odtržením od toho prostředí. Protože já jsem sám napsal knihu a dávám nějaké rozhovory novinářům, ale vždycky mám pocit, že se rád vrátím mezi své přátele.

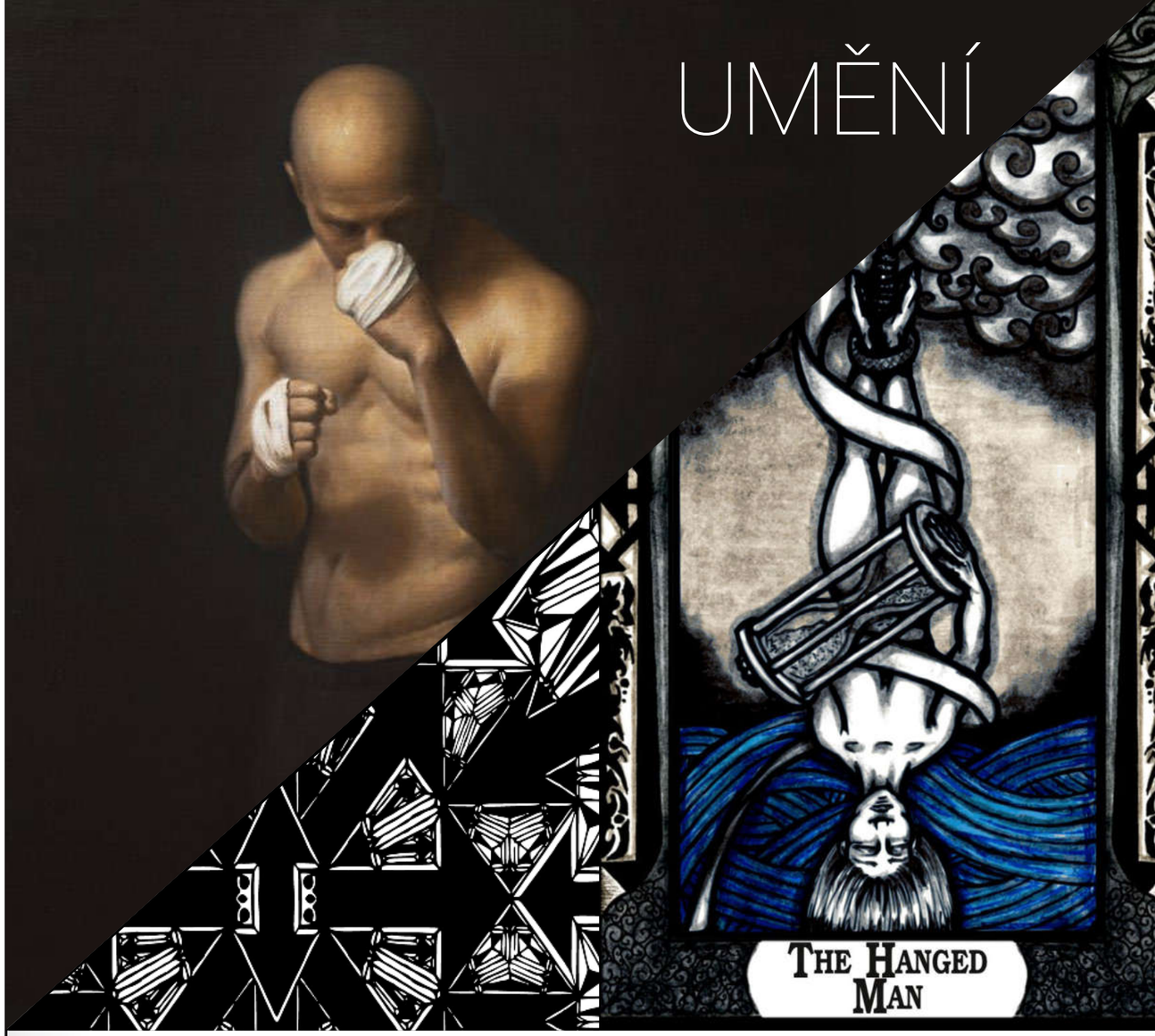
MP: Ano, musím přiznat, že zažívám podobné pocity, a přiznávám, že opravdu trpím tím, že nejsem v kontaktu s těmi lidmi, které jsem poznal na klinice, že nejsem v kontaktu se svými přáteli. Stýská se mi po nich, protože když vezmeme v potaz, že jsem v té klinice strávil čtyři roky, tak to je opravdu dlouhá doba. Dlouhá doba, kdy jsem byl v každodenním kontaktu s pacienty, ale také s personálem. Vídali jsme se každý den, každý den jsme byli v intenzivním a blízkém kontaktu, takže samozřejmě se mi po většině z nich stýská, když už jsem teď ze sanatoria venku. Často na ně myslím, a když si na ně vzpomenu, tak mě občas zasáhne stesk, občas úzkost, melancholie, nostalgie, ale někdy opravdu velmi silná úzkost, protože se mi po nich velmi stýská.

TV: A poslední otázka. Jak vnímáte spolupráci s režisérem a třeba i s lidmi tady v ČR. Já jsem teď mluvil s lidmi po koncertě a říkali, že ten koncert byl pro ně největší zážitek. Mně se ty vaše skladby skutečně hodně líbí.

MP: Řekl bych, že vycházím se všemi velmi dobře. Pokud jde o režiséra filmu Artemia Benkiho, tak toho znám asi šest, sedm let. Znám ho poměrně dlouho, ale samozřejmě jsem ho neznal od počátku. Když jsme se lépe poznali, stali se z nás velmi dobří přátelé a mám ho velmi rád. Pokud jde o celý tým, který se podílel na natáčení filmu v Argentině, tak mám rád všechny, se všemi dobře vycházím. Zažili jsme spolu nádherné chvíle, ale pochopitelně byly i okamžiky, kdy se objevily různé tlaky a tenze, a museli jsme si sednout ke stolu a promluvit si. A rozhodnout, co chceme od toho filmu, jak chceme, aby ten film vypadal a jak budeme dále natáčet. Ale vždycky jsme našli společnou řeč a dosáhli jsme nějakého kompromisu, abychom mohli dále natáčet. Samozřejmě s někým mám užší vztahy, s někým zas tak blízké vztahy nemám, ale to je asi logické. Obecně musím říct, že mi všichni velice pomáhali a podporovali mě, a hlavně všichni žili pro ten projekt. Samozřejmě neplnili jen mé potřeby, ale plnili potřeby celého týmu. Co se týče evropského týmu, konkrétně týmu, který se o mě stará tady v Praze, tak se samozřejmě známe krátce, ale musím říci, že si velmi rozumíme. Program máme naplánovaný tak, že mám každý den čas chvíli hrát, chvíli studovat, mám čas na to, abych propagoval a představoval film, který jsme natočili, ale také máme i prostor pro to, abychom zašli na kávu nebo abychom ochutnali nějakou tu klobásu, které se prodávají ve stáncích na Václavském náměstí a které mi hodně chutnají.

TV: Dobře děkuji. Ještě bych rád řekl, že mě celý dnešní program nabil takovým pocitem, že se člověk má rozhodovat o svém životě, a že má žít svobodně. A to je silný vzkaz.

TOMÁŠ VANĚK



Nemožné srovnání dvou reálných mužů

Proč talentovaní lidé na celém světě odmítají, aby je někdo nazýval umělci? Co je pro někoho hlavním cílem jeho ubohého života, stává se pro jiné, možná dokonce kompetentnější, v podstatě noční můrou. Pro ilustraci tohoto tvrzení jsme zpovídali dva muže, kteří nemají ani zdánlivě, ale ani skutečně vůbec nic společného.

SAMPO KAIKKONEN & RICHARD S. PACE

SAMPO KAIKKONEN / ***DANAE***

Sampo Kaikkonen nyní pracuje na 2,5 metru vysoké olejové malbě pro hlavní kostel v Oulu, v jeho domovině. Oulu je největším městem severního Finska. V podkroví staré farmy, kterou si koupil, zbudoval svůj ateliér. Pracuje tu také na portrétech na zakázku. Navzdory tomu není umělcem v dnešním smyslu toho slova. Rád maluje starým a možná také staromódním způsobem. Nádherné vzdušné prostory jeho ateliéru mu dávají svobodu k tomu, aby se mohl koncentrovat na svou práci. Může tu malovat a také pořádat výstavy. „*Malování je pro mě pouze jedním z mnoha způsobů, jak využívat svou kreativitu. Když jsem byl mladší, skládal jsem hudbu a jednou bych rád vydal knihu. Také renovace mé 200 let staré farmy vyžadovala podobnou kreativitu jako malba. Nevidím v tom velký rozdíl. Když maluju, nesnažím se dělat umění. Prostě mám rád, když vytvářím krásné věci a doufám, že zasáhnou i duši diváka,*" říká Sampo Kaikkonen.

Žádné zázračné dítě…

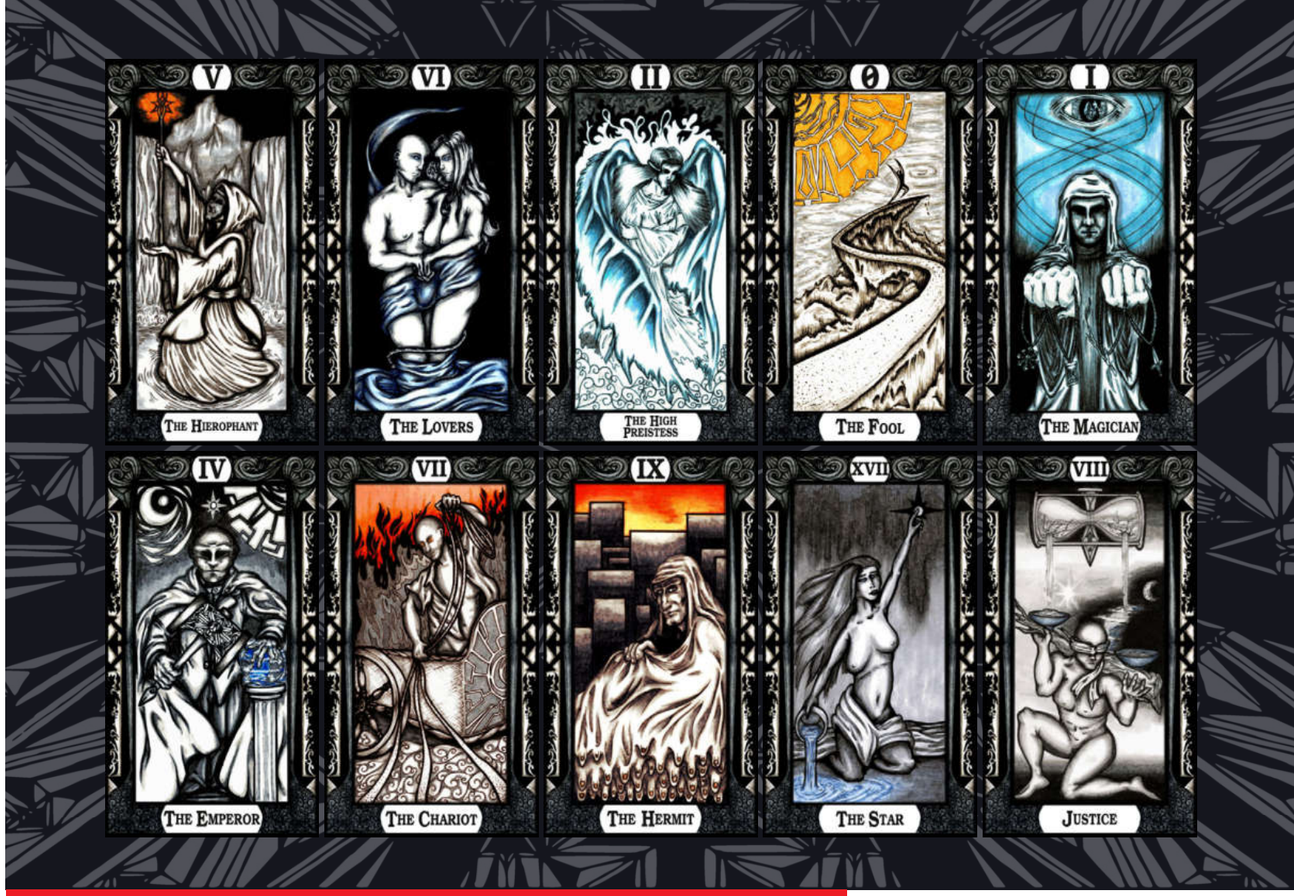
Sampo dokončil svou první olejomalbu, když mu bylo pouhých 10 let. Jeho otec byl amatérský malíř komiksů. Naučil Sampa, jak kreslit a používat barvy. Tato první olejomalba byla v podstatě součástí Sampova dětského experimentování. Vymyslel také nějaké hračky, protože jeho rodiče nebyli dost bohatí na to, aby mu je mohli koupit. Ani pak jeho kreativita nevyprchala, byla však orientovaná na jiné činnosti než malbu. Mnohem později si náhodou zvolil historii umění jako svůj druhý předmět na universitě a okamžitě propadl barokním a renesančním malbám. „*Zajímalo mě, proč už tak nikdo nemaluje a chtěl jsem zjistit, jestli je stále možné se to naučit. Tenhle zájem byl určitě jedním z milníků v mém vývoji. Od té doby jsem se zdokonaloval v malbě a maloval po více než 20 let…*" říká Sampo Kaikkonen. Nejenže dokončil své univerzitní vzdělání v oblasti pedagogiky, ale téměř hned po jeho skončení začal studovat umění na Laponské univerzitě. Získal magisterský titul v umění a pokusil se o nějaké tzv. umělecké projekty. Brzy však zjistil, že to není jeho cesta, nebyl vůbec spokojen se směrem, kterým se tak vydával.

Vykoupení „kýčem"

Stále chtěl malovat po vzoru starých mistrů, ať už je to umělecké nebo ne! Koncept kýče si vypůjčil od norského malíře Odda Nerdruma, který se stal důležitou postavou v jeho mimouměleckém sebeurčení. „*Z ničeho nic jsem narazil na článek o finské výstavě Odda Nerdruma. Jeho malby jsem si okamžitě zamiloval. On byl tím, kdo se odvážil malovat ve starém stylu. Začal jsem si o něm číst více a zjistil jsem, že máme velice podobné nápady. Nazýval to kýčem. V roce 2006 jsem byl vybrán, abych se zúčastnil výstavy v Norsku. Vzal jsem tam autem svou malbu „Tři sudičky" a na místě zjistil, že také Odd Nerdrum vystavuje jednu ze svých maleb. Byl jsem na to velmi pyšný, a to jsem ještě nevěděl, že druhý den po vernisáži budu mít příležitost navštívit jeho ateliér a seznámit se s ním. To bylo úžasné a vedlo to k tomu, že jsem byl v roce 2009 vybrán, abych se stal studijním asistentem Odda Nerdruma,*" vypráví Sampo.

Otočme zeměkoulí

Ve vzdálenosti něco přes 8254 kilometrů od Oulu žije v Texasu ***Richard S. Pace***. Je tvůrcem Tarotu chaosu, symbolických karet, které jsou věčně neuzavřeným projektem. Co ho svedlo dohromady se Sampo Kaikkonenem je pravděpodobně pouze šílená mysl autora těchto řádků. Richard je dosud velmi mladý a podobně jako mnozí Američané, musí chodit do práce, aby neumřel hlady. Zároveň však začíná svou kariéru ilustrátora, designéra a konceptuálního umělce. Pracuje na mnoha zakázkách a projektech. Jeho oblíbenou technikou je kresba inkoustem, považuje inkoust za velmi duchovní látku. Naopak bezmála nenávidí barvu: „*Nejsem malíř. Nemám rád barvu, barva je nechutná. Barva je bordel, který se všude šíří. Nepracuji s barvou rád. Užívám ji jen tehdy, když pro někoho něco zvláštního dělám, nebo*



RICHARD S. PACE (USA) www.pacefactor.com/works#/chaostarot

RICHARD S. PACE / ***TAROT CHAOSU***

když je to prostě nezbytné. V ostatních případech se s barvou nešpiním. Inkoust je mým oblíbeným nástrojem."

„Umělec" je pochybná kategorie

V dnešním světě vždy musíme zpochybňovat hodnoty minulosti. Spolu s bujením volného času mají lidé obecně spoustu příležitostí k tomu, aby osvědčili svou vlastní kreativitu. Na tom není nic špatného, dokud se neidentifikují s čestnými tituly (např. „umělec") jen z malicherných důvodů. Nechci být považován za umělce, sám sebe nazývám řemeslníkem, vytvářím věci, protože chci, aby z nich měl někdo užitek nebo radost. Myslím, že se v moderním světě význam slova umělec změnil, jeho význam je nyní značně posunutý. Kdysi být umělcem znamenalo být profesionálem, zatímco dnes může být umělec všechno možné. Člověk se může považovat za umělce, když dělá pamflety nebo knihy, nebo třeba navrhuje reklamy, nebo může pracovat v umělecké galerii a vytvářet obrazy tím, že hází barvu na plátno. A je to totéž, jako když někdo vytváří krásnou krajinomalbu… a všechny tyhle lidi označíš jako umělce, ačkoli nemají vůbec nic společného. A u některých z těchto lidí je to tak, že jejich práce vlastně není něco udělat, ale spíš o tom mluvit. Využívají své obrazy k tomu, aby se stali součástí komunity, ale to z nich ještě opravdové umělce nedělá. Být umělci pro ně znamená jen to, že je lidé budou poslouchat, když promluví.

Hry a umění jako kulturní prostor

Richard nyní projekt Tarotu chaosu trochu odložil. Hodně energie vkládá do nového projektu, kterým je jeho vlastní stolní dobrodružná hra. Zamýšlí pomocí této hry také vytvořit protiváhu k anglosaské dominanci ve světě fantazie. „*Zaměřuju se na indickou a středoasijskou kulturu. Přidávám k tomu prvky slovanských kultur z různých slovanských oblastí. A také africké, středoamerické a indiánské kultury jsou*

mi inspirací. Chci skutečně najít něco jiného, než co normálně vídáš řekněme v pop kultuře a fantasy. Možná to bude fungovat, možná ne, nevím. Ale velká část mých aktivit byla poslední dobou soustředěna právě kolem tohoto pokusu vytvořit vlastní herní svět. Tyto snahy jsou možná poněkud na okraji současného kulturního paradigmatu. Někde sedět s přáteli a hrát hru není zrovna to, čím byste na svět udělali zvláštní dojem. Ale možná to zachraňuje duši a rozhodně to lidem pomáhá, aby byli tím, čím jsou: společenskými bytostmi s fantazií a svobodou ke hře. Možná ke hře o jejich osud, možná ke hře nějaké role, nebo možná ke hře jen tak pro radost."

TOMÁŠ VANĚK

Sampo Kaikkonen (O hodnotách)
Žiju na finském venkově, obklopen lesními jezery a bažinami. Takže mě napadá jako hodnota respekt k přírodě, a pak asi rovnost. Nemyslím jen rovnost mezi lidmi, ale také mezi všemi druhy na planetě Zemi. Nemyslím si, že jsme jako lidé důležitější než jiné druhy. Všichni jsme důležití.
„Blud" je malba o osobě, která bojuje se svým sebeobrazem a osobností a snaží se ji špatným způsobem opravit.

Tomáš Vaněk
Pro mě bylo stát se umělcem velmi důležité, protože moje babička, když jsem byl mladší, vždy sledovala televizi a říkala: podívej se na ty lidi, jsou tak talentovaní, protože jejich rodiče jsou také talentovaní... a já jsem nenáviděl tyto lidi a to, co říkala. Takže se snažím do této kategorie prolomit.

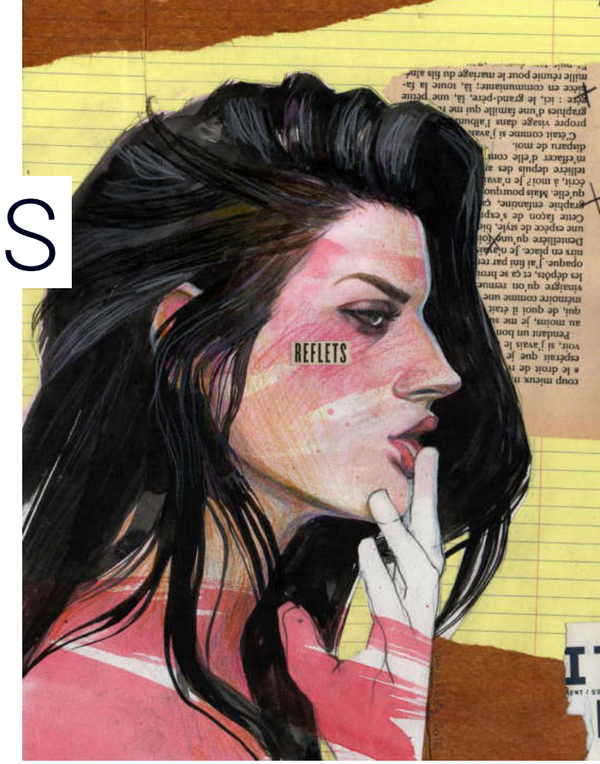
Richard S. Pace
Mojí kulturou je ta americká, ale pocházím spíše z vesnické oblasti. Přitom mám však silnou mnohonárodnostní rodinu. V naší rodině je mnoho lidí z jiných zemí. Zejména můj táta, já, ale i někteří mí strýcové a prastrýcové jsme si prošli armádou, byli jsme v cizích zemích, takže jsme viděli kus světa na rozdíl od někoho, kdo řekněme žije uprostřed své země a nikdy ji neopustí.

*SAMPO KAIKKONEN / **NIGHT KISS***

SAMPO KAIKKONEN (FINSKO) www.sampokaikkonen.com

VÉRONIQUE DESBROSSES

ROZHOVOR



KOLÁŽE A KRESBY

Technika

K uměleckému způsobu vyjádření sebe sama používáš hlavně kresbu a techniky koláže. Kdy jsi poprvé začala používat tuto techniku? Mohla bys popsat pár větami jaký je tvůj kreativní proces? Potřebuješ k tvorbě inspiraci nebo jen být v jakési meditační náladě?

Prestože jsem vystudovala umění, více jak patnáct let jsem nekreslila ani nemalovala, moje práce a rodinný život mi zabraly veškerý čas. Jednoho dne jsem objevila web Polyvore, na kterém jsem začala jen tak pro radost tvořit koláže na počítači, seznámila se tam s dalšími umělci. Byl tam elán ke kreativitě a inspiraci, což mi vrátilo chuť tvořit. Začala jsem opět kreslit a malovat. Fakt, že jsem začala tvořit digitální koláže, mne přivedl postupně k tradiční koláži a kombinované technice, touha mísit různé techniky a materiály mi přišla odtamtud.

Význam a náměty

Podle mého nazoru jsou hlavním tématem tvých obrazů jemní a krásní lidé. Je to nějaký umělecký koncept nebo jen způsob jakým žiješ a jak vidíš svět?
Myslím tím, že v běžném světě obvykle nevidíme krásné bytosti kolem sebe a dokonce ani duše nejsou tak krásné...

Myslím, že ze začátku jsem byla ovlivněná umělci, které obdivuji a kteří dělají portréty „krásných" žen (Paula Bonet, Michael Carson, Alexandra Levasseur). Ale jakmile to jde, snažím se vzdálit od stereotypních kánonů krásy.
Totiž dlouhý nos, tenká ústa jsou pro mne zajímavější na kreslení než plné rty, například, které je výhodné kreslit protože ihned svádějí pohled diváka.

I přesto, přiznávám, že používám také tuto snadnost nebo výhodu „krásna“ v mé kreativní tvorbě. Je to proto, že i mě „krása “ fascinuje. (uvozovky značí, že krása je velmi subjektivní pojem a že je v každém případě několik kritérií, které vytvářejí konsensus).

Nedávno jsem si také uvědomila, že chci svou prací činit lidi šťastné. Dlouho jsem byla zaujatá a obdivovala odvážné umělce, temné a zmučené, ale změnila jsem svůj pohled na tyto věci. Chtěla bych spíš dělat svět krásnějším než jej zatemnit díly temnými, zmučenými, morbidními nebo odpornými. Myslím si, že všichni víme, kam směřujeme, z čeho jsme stvořeni a jak funguje svět kolem nás. Všichni jsme zažili náročné chvíle v životě, nemám zapotřebí říkat světu, že život je krutý.

Silné ženy jsou možná tvým hlavním tématem… odkud pochází jejich vnitřní síla? V některých tvých kolážích je vidět jistý druh melancholie a smutku nebo alespoň zamyšlení nad světem. Co tito mladí lidé chtějí podle tebe sdělit světu 21. století?

Nemyslím si, že mluvím o silných ženách, tyto ženy jsou "figury", jsou jádrem lidských emocí, které mohou být rovněž velmi dobře procítěny muži. :-) Spíše ukazují, jak prožívání zkušeností (obecně nešťastných) nám pomáhá být silnějším člověkem, mít sám sebe rád, umět se obhájit a uvědomovat si své chyby, své slabiny, to vše abychom s nimi mohli lépe bojovat.

K tématu nálepkování… částí textu a také novin. Znamená to, že nápis, v extremních případech položený přes živou bytost (jako je například číslo 4567 na zvířeti v koláži “Anonymous”) je také jistou definicí? Jak vnímáš psaný znak, číslo, písmeno či slovo, když si dává za cíl definovat živou bytost? Jaký je tvůj názor na texty v novinách a noviny obecně? Přinášejí něco pozitivního do tvého života?

Často kousky knižních stránek, slova, čísla tvoří pouze motiv nebo slouží k vyrovnání kompozice

ať už v malých nebo velkých částech, podobně jako barevné plochy, ale s motivy slov či čísel.. Může se stát, že slova podtrhnou smysl celé kompozice. Ale co se týká některých koláží a kreseb, mohou být čísla spojena s tématem přehnané konzumace, našeho průmyslového a občas odlidštěného světa. Faktem je, že jsme někdy pouhými číslicemi v našich moderních společnostech (ve statistikách, administracích...). Nejsem příliš velkou konzumentkou informací z novin, které mají tendenci mě zbavovat veškeré energie.

Mám dojem, že jeden z námětů, které máš v oblibě jsou býložravá zvířata, například koza či jelen. Jsou nějakým způsobem spojená s tvým osobním životem v šamanistickém pojetí? Je to něco, co je blízké tvému srdci?

Divoká zvířata jsou pro mě symbolem přírody, kterou je třeba chránit. Ironií je fakt, že je to člověk, který ji má za úkol chránit před omyly lidské bytosti. Často mícham dohromady postavy zvířat a lidí, protože osud zvířat je propojen s tím naším, ať už si to přejí, či nikoliv. Miluji vznešenost jelena, je vznešený tím jak narozdíl od lidské bytosti dokáže žít v harmonii se svým prostředím.

UMĚLEC, OSUD, ŽIVOT

Když ztvárníš na obrazu nějaké zranění, je to pouze to vnější a je to jen náznakem.Ale v širokém spektru není zranění tvým hlavním tématem předpokládám. Figury, které maluješ jsou hrdé a celistvé, žijí svůj život v kráse a integritě. Je to také víceméně i tvůj případ? V psychiatrii je téměř vždy melancholie považována za depresi. Byla jsi někdy v životě v situaci, kdy jsi uvažovala o psychologické pomoci pro sebe samotnou?

Už jsem částečně odpověděla v předchozí části rozhovoru, ale je pravda, že chci vyjádřit určitý psychický stav mysli. Buď ten, ve kterém jsme chyceni do pasti (častokrát kvůli našim vztahům s ostatními lidmi), nebo způsob jakým se můžeme chránit před situacemi, do kterých se dostáváme anebo z nich vyjít ven.

Má práce je vlastně z velké části inspirována osobní zkušeností, tím, jak jsem prošla v různých momentech života situacemi, kdy jsem byla buď v psychické nebo ve fyzické pasti. Potřebovala jsem nějaký čas, abych se mohla nad sebou zamyslet a uvědomit si, že mám schopnost se znovu postavit na nohy. S pomocí psycholožky, jsem začala vracet věci na své místo a sebe přenesla zpět do centra svého života.

Živíš se svou uměleckou prací? Nebo máš nějakou běžnou profesi? Co je pro tebe silnější inspirací? Svět znaků, písmen, gest… nebo svět organických živých bytostí?
Jaké jsou tvé cíle - jako osobnost a také jako umělec?

Nevydělávám si jako umělkyně, mám práci, která mi nechává dostatek času na tvorbu.

Pro mě je nejdůležitější živá bytost. Také ráda zpracovávám netradičně témata přírody v kontrastu ke kultuře a potažmo také k průmyslu a technologickému pokroku, který může mimojiné být symbolizován písmeny a číslicemi... Ale kultura je pro mne také důležitá, protože povznáší ducha.

Mám jednoduchá očekávání do budoucna – žádné velké ambice, v každém případě žádné velké materiální ambice. Chci hlavně být v pohodě sama se sebou, zůstat šťastnou i přes těžké životní zkoušky. I když jeden z mých snů bylo žít ze své umělecké práce.

TOMÁŠ VANĚK

VÉRONIQUE DESBROSSES (FR) www.deviantart.com/veroklotz

Tereza Horká (25)

peer konzultantka ve spolku Dobré místo a studentka bezpečnostně právních studií na Policejní akademii v Praze, má od svých dvanácti let bohaté zkušenosti s psychickými problémy. Nebojí se o nich veřejně mluvit a byla by ráda, kdyby se o nich nemusel bát mluvit nikdo.

„Lidé mě nestigmatizují ani ve chvíli, kdy by se mi to hodilo."

Kdy jsi začala mít problémy s duševním zdravím?

Už v dětství. Tehdy mi bylo dvanáct a šlo o OCD (obsedantně kompulzivní porucha). Během dospívání se pak projevily i další potíže, jako sociální fobie, úzkosti, psychogenní přejídání a hlavně deprese. OCD u mě mělo hodně rychlý a agresivní průběh. Pamatuju si, jak jsem si pokaždé myla ruce minimálně 10 minut, až po lokty. A pak znovu, protože jsem si po opláchnutí mýdla nebyla jistá, jestli jsem si je skutečně umyla. Nebo jak jsem si každý večer aspoň hodinu pořád dokola kontrolovala věci do školy. Nechtěla jsem to dělat, po tvářích mi u toho tekly slzy, ale nedokázala jsem si pomoct.

Existuje něco, k čemu bys OCD přirovnala?

K opakovanému čtení odstavce v knize. Když ho začnete číst pořád dokola, tak se postupně rozloží na věty, věty na slova a slova na písmenka, takže se nakonec jejich význam vytratí úplně. Čím víc člověk s OCD něco kontroluje, tím míň si je jistý, jestli je ten sporák, který zkontroloval už stokrát, skutečně vypnutý.

Než se ti podařilo dostat OCD pod kontrolu, měla jsi s ním i jiné zážitky…

Moje OCD zahrnovalo i magické myšlení, které někdy připomínalo až bludy. Jednou jsme si s ostatními dětmi hrály venku, kde vedle sebe stály dva keře. Někdo je v rámci hry pojmenoval Brána smrti. A já hned dostala strach, že když těmi keři projdu, tak se na mě přenese nějaké zlo. A když ze mě pak bude třeba veterinářka a budu operovat nějakou kočku, tak to zlo přenesu na ni. Ona to přenese na další kočky a ty to pak roznesou dál a dál, takže kvůli mně nastane vyloženě apokalypsa a celý svět skončí ve zmaru a plamenech. Tímhle katastrofickým scénářem jsem se pak týrala dva dny v kuse spolu s dalšími obsesemi. Navíc jsem začala věřit, že je nade mnou Bůh, který nemá nic lepšího na práci, než mě v jednom kuse kontrolovat, a za každý prohřešek, jako je šlápnutí na čáru mezi dlaždicemi, mě nebo moje blízké potrestá. Do pár měsíců od propuknutí nemoci celý můj život vyplňovaly jen obsese a kompulze. Tenhle nápor jsem už nevydržela, složila jsem se a konečně všechno vysypala našim. Do té doby jsem se to snažila skrývat, protože jsem si uvědomovala, že to není normální.

Jak na to Tvoji rodiče reagovali?

Hned mě vzali do nízkoprahového centra, kde si se mnou promluvila psycholožka. Ta došla k závěru, že jde patrně o OCD a poslala nás k dětskému psychiatrovi. Začala jsem brát antidepresiva a OCD se celkem rychle podařilo dostat pod kontrolu, i když jsem nechodila na žádné terapie. Asi proto, že díky tomu rychlému podchycení ta nemoc ještě nestačila pořádně zakořenit. Měla jsem zkrátka obří štěstí. Jak na lékaře, tak v rodině, a tak se mi dostalo odborné pomoci včas. Rodiče moje onemocnění nikdy nepodceňovali a na prvním místě pro ně bylo, abych byla v pohodě. Sami si hledali o OCD knížky a zajímalo je, jak by mi mohli pomoct. Bývali dost hyperprotektivní, ale to se dá chápat. Taky vždycky dávali najevo, jak jsou na mě pyšní. Když jsem se například dostala do Mensy,

dmuli se pýchou. Bohužel znám hodně lidí, které jejich rodiče hodili přes palubu. Já se s nepochopením tak často nesetkala, proto se už nebojím o tom všem mluvit. Lidé mě dokonce nestigmatizují ani ve chvíli, kdy by se mi to hodilo. (smích)

Jakto?

Před třemi lety jsem byla hospitalizovaná na psychiatrii v Dobřanech. Při návratu z víkendové propustky si ke mně ve vlaku přisedl kluk, který si se mnou hrozně chtěl povídat. Já na to zrovna neměla náladu, ale nedokázala jsem mu to říct. Proto, když se mě zeptal, kam jedu, jsem mu schválně bez jakéhokoli dalšího vysvětlení řekla, že jedu do blázince, že jsem tam strávila už čtyři měsíce a teď se znova jedu nechat zavřít. Myslela jsem si, že ho to odradí a dá mi pokoj. Místo toho se ale ozvalo: „Vážně? To je zajímavý, povídej mi o tom!"

Kvůli čemu jsi byla hospitalizovaná v Dobřanech?

V Dobřanech jsem se léčila kvůli těžké depresi a sebevražedným tendencím. Tak trochu jsem si to asi sama zavařila svévolným vysazením léků, které jsem zapomínala brát, a tak jsem je nakonec vysadila úplně. Antidepresiva mají dojezd několik týdnů, takže se dlouho zdá, že je nepotřebujete a že je všechno v pohodě. Jenže nebylo. Dva měsíce jsem pak strávila na uzavřeném oddělení a po tom, co mě nechali podepsat souhlas s dobrovolnou hospitalizací, jsem byla další dva měsíce na oddělení otevřeném. Byla to nejhorší depresivní ataka, jakou jsem kdy zažila. Taky jsem kvůli tomu musela prodloužit přerušení studia.

Měla jsi duševní potíže i na střední?

Ano, sociální fobie, úzkosti a deprese se mi rozjely hned na začátku prváku na gymplu. Tehdy jsem z Kladna dojížděla na pražské gymnázium Jana Keplera, kde jsem si připadala jako outsider. Před koncem školního roku jsem skončila na dětském v Bohnicích a po prázdninách pak nastoupila na kladenský gympl. S lidmi z Keplera se teď paradoxně vídám víc než s těmi z Kladna. Až po letech mi došlo, že jako outsider jsem si připadala bezdůvodně. Bývalí spolužáci jsou super a brali mě jako normální součást kolektivu. To bylo moc fajn zjištění. Na druhou stranu mi bylo líto, když jsem si uvědomila, kolik dveří jsem si už v životě kvůli vlastní sebestigmatizaci zbytečně zavřela.

Dokážeš určit, co bylo příčinou tvých depresí a úzkostí?

Myslím si, že spouštěčem byl psychicky náročný vztah. Šlo o mého prvního přítele, se kterým jsem se dlouho nebyla schopná rozejít, strávili jsme spolu pět let. Byla jsem strašně mladá, strašně blbá, strašně nezkušená a strašně zamilovaná. Časem se navíc daly do chodu i jiné mechanismy, které vám brání z takového vztahu odejít. Kvůli němu jsem taky dlouho o svých nově vznikajících psychických problémech nechtěla nikomu říct, i když jsem pořád byla v péči psychiatra kvůli OCD. Přítel mi říkal, že jsem jen přecitlivělá, rozmazlená a líná a že nemůžu mít žádné deprese, protože nevím nic o tom, co to jsou skutečné problémy. A já se bála, že to samé mi řeknou i ostatní. Taky mi v jednom kuse s někým zahýbal. Veškeré moje sebevědomí šlo do háje a já sama jsem se začala cítit provinile, když něco takového provedl. V té době jsem se i poprvé pořezala. Nebrala jsem to jako úlevu. Byl to pro mě trest.

Jsi s bývalým přítelem pořád v kontaktu?

Lidé většinou nejsou černobílí. To je ale taky důvod, proč je tak těžké se od některých odpoutat. Kdyby se k vám někdo choval jenom hnusně, tak by bylo snadné poslat ho do háje. Na facebooku znovu ve spojení jsme. Před Dobřanama mi pomohl, i když jsme spolu v tu dobu už dlouho nechodili. Taky za mnou v Dobřanech jednou byl, ale neproběhlo to zrovna ideálně. Od té doby jsme se neviděli. Zlost na něj mě už přešla, přeju mu, aby se měl dobře. Ale vídat ho úplně nechci. Když jsme v bližším kontaktu, tak to dřív nebo později nedopadne dobře.

Co nakonec vedlo k tomu, že se tvoje deprese začaly řešit?

Po jedné hádce s ním jsem se pokusila utéct z domova. Už jsem to všechno prostě nedávala. Nechala jsem doma vzkaz, vypla jsem si mobil, popadla jsem spacák a knížku Norské dřevo od Haruki Murakamiho a dojela jsem až na Holešovické nádraží do Prahy, odkud jsem chtěla pokračovat do Doubic, kde jsme byli se třídou v září na seznamováku a mně přišlo, že tehdy ještě všechno bylo super. Vlivem adrenalinu mi málem vyskočilo srdce. Připadala jsem si, jako by mě někdo honil a pořád jsem musela přemýšlet nad tím, jak se teď asi cítí rodiče. Nevydržela jsem to a zapnula si mobil. Když jsem viděla všechny ty zprávy a zmeškané hovory,

nedokázala jsem je dál trápit. V tu chvíli už po mně navíc skutečně bylo vyhlášené pátrání. Chvíli po tomhle incidentu jsem ještě normálně chodila do školy, ale je těžké soustředit se na úkoly a na písemky, když se vám v hlavě začínají rodit sebevražedné myšlenky. To vám trochu naruší žebříček hodnot a sebere dost mentální kapacity. Čím dál víc jsem začala chodit za školu. Při dalším větším propadu jsem tedy přemluvila mámu, aby mě odvezli do Bohnic, protože jsem právě díky Norskému dřevu měla dost naivní představu o tom, jak to v podobných zařízeních chodí. Střet s realitou byl tím pádem dost tvrdý, na dětském to tehdy bylo dost na nic, hlavně kvůli přístupu zdravotních sester. Aspoň mi tam ale zaktualizovali diagnózu. Vyhodnotili to jako úzkostně depresivní poruchu a po propuštění jsem začala chodit na terapie. Úzkostí se mi v průběhu let v zásadě podařilo zbavit, proto se diagnóza časem změnila na periodickou depresivní poruchu.

Jsou nějaké úzkosti, kterých se pořád zbavit nemůžeš?

Mám problém s navazováním vztahů. Umím si z kluků dělat kamarády, ne kluky. Klidně si stoupnu na pódium před tisíc lidí a začnu před nimi zpívat, ale z něčeho jako je flirtování mám vyloženě husinu. A ne v dobrém slova smyslu. Proto mám vždycky nutkání celou tu situaci zahrát někam do autu a protějšek si to logicky vyloží jako odmítnutí. Nicméně i to se už lepší.

Co ti v cestě k zotavení nejvíc pomohlo?

Hodně mi pomohl stacionář KBT (kognitivně-behaviorální terapie) v Národním ústavu duševního zdraví. Nejvíc právě na ty úzkosti a sociální fobii. Nejpodstatnější roli ale možná sehrál obyčejný čas a přirozený vývoj. Často jsem byla zoufalá z toho, že dělám všechno, co můžu a pořád to nestačí. Některé věci ale potřebují svůj čas bez ohledu na to, jak moc se snažíte. Neurychlíte je, i kdybyste se postavili na hlavu. A něco se vám nemusí podařit nikdy. To je hodně těžké přijmout. Ale je to podle mě nezbytné. Když si kladete nerealistické cíle, tak jste ve výsledku akorát zklamaní, frustrovaní a rezignovaní a nejste schopní ocenit svoje skutečné pokroky jen proto, že vám přijdou moc malé. A potom lidé křičí, že terapie nebo cokoli jiného vůbec nefunguje. Když jsem na stacionáři KBT byla poprvé, to mi bylo osmnáct, tak jsem si taky myslela, že je to celé blbost. Zpětně jsem si ale musela přiznat, že se mi prostě jen nechtělo makat a nebyla jsem na to připravená. Podruhé jsem stacionáři dala šanci před rokem a celé to vypadalo úplně jinak. Změnil se hlavně můj přístup.

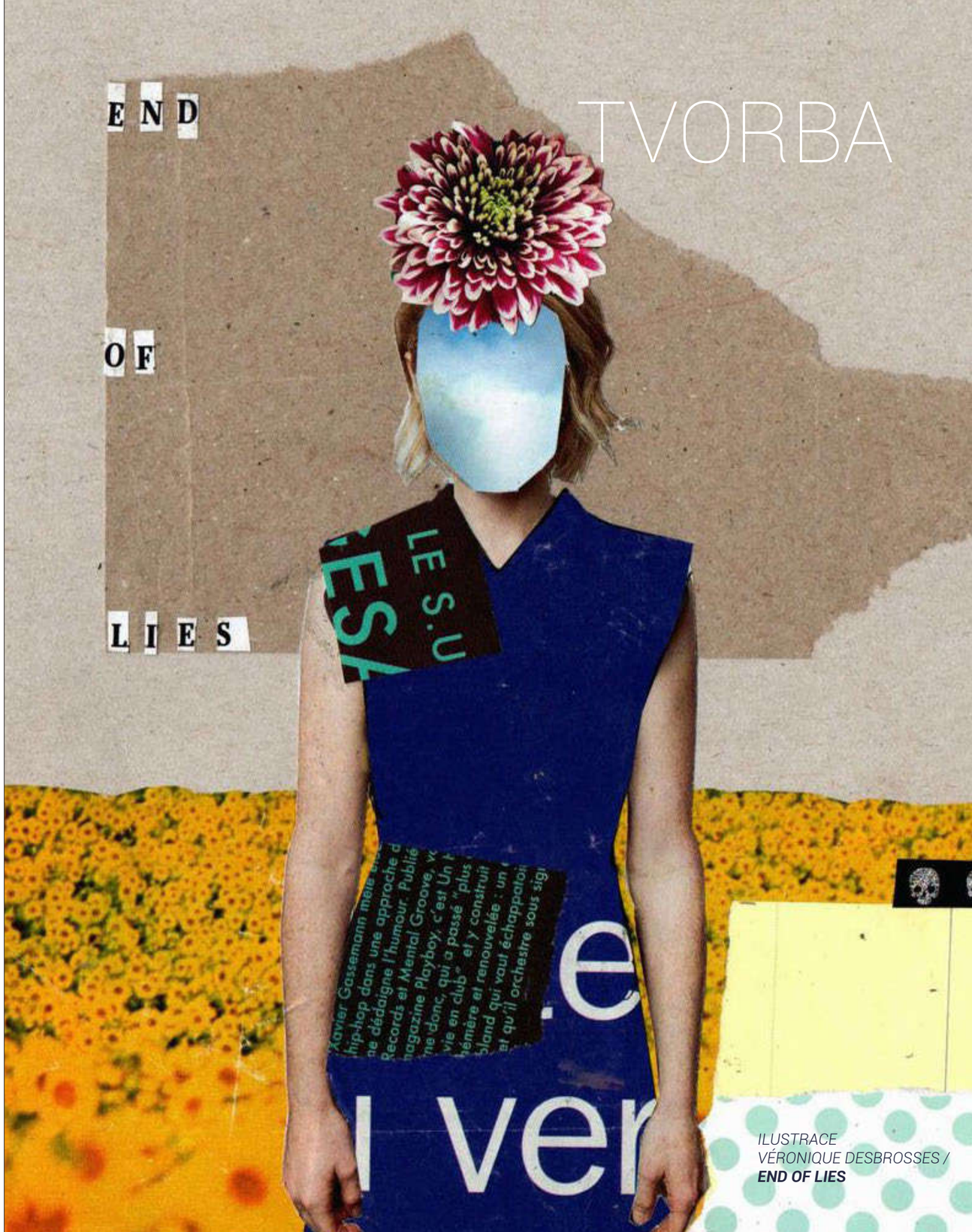
Co pro Tebe bylo na léčbě nejtěžší?

Dlouho mi trvalo se se vším smířit a připustit si, že ten, kdo bude muset nejvíc makat, jsem já. To mi trvalo několik let. Hrozně důležité je, aby se člověk naučil pojmenovávat svoje problémy a snažil se s nimi pracovat. Dobrý odborník má proto velký význam, protože vám s tím vším může hodně pomoct. Správné léky vám to zase mohou hodně ulehčit, a to není málo. Ve výsledku ale to nejdůležitější stejně musíte oddřít sami. A to dost často bolí. Vy toho přitom už tak máte dost a chcete okamžitou úlevu, ne námahu. Proto bylo těžké přijmout, že ani sebelepší psychiatr nemá žádnou kouzelnou hůlku, kterou by vás mohl zázračně a bezbolestně jedním mávnutím vyléčit. Dlouho jsem nebyla schopná o ničem mluvit, měla jsem problém s uzavřeností. Pak jsem si zas myslela, že když o sobě terapeutovi řeknu všechno, tak mi bude moct konečně prozradit nějaké velké životní tajemství, které všechno změní. Jenže tak to taky nefunguje. A ani žádný rytíř v zářivé zbroji nikdy nepřijede, i když vám s tím všichni už odmala blbnou hlavu. Špinavou práci za vás prostě nikdo udělat nemůže. Tečka. Dalším levelem pak bylo uvědomit si, že je to tak vlastně dobře.

Čemu se věnuješ ve volném čase?

Zpívám, hraju si se svými fretkami a maluju abstrakci. Dřív jsem psala a chtěla bych se k tomu vrátit. Mám ale už plné zuby dramat, a tak mi všechno, co teď napíšu, přijde patetické, sebestředné a afektované. Barvy takové naštěstí být nedokážou, barvy prostě jsou.

ROMANA LANDOVÁ



ILUSTRACE VÉRONIQUE DESBROSSES / ***END OF LIES***

Zkažené vnitřní prostředí

Ano, dám ti prostor... Nechám tě promlouvat „nahlas“, tebe, svoje nitro možná bolavé a proto tak zanesené černí. Černí? Jo, nitro, v němž září drahokam (musí to být něco cenného, čistého, když to prozáří tu „moji“ tmu), stále zanášený nějakou jako mastnotou, kalem, bažinou. Jako čerstvou vlnou splachovaný bordel srdce a mysli. Ale teď nechám vystoupat ten kal, chci dát promluvit tomu, v čem se denně brodím, co mi ztrpčuje život.

Byla jsem jasnovidná. Seděla jsem v tramvaji a viděla do okolních lidí. Bylo mi všelijak z toho, co vidím. A teď jsem to já, v kom si někteří mohou číst. Ale co číst? Myšlenky černé i kalné. Myšlenky o druhých a tedy o mé vlastní pýše. Vytvořila jsem si svět myšlenek, jsou v něm močály, průrvy, strže a taky podminovaná místa. Nechci to! Ale mám přesně to, co nechci, oč nestojím. „Myslím“ si, že ty věci v mé hlavě nejsou vidět. Někdy se propadnu nohou a pěkně se rochním v bahně, obaluju si nohy mazlavým slizem, když tu mě něco vytrhne a já se zarazím, až zastydím. A někdy se už ani nezastydím, jen vím, že bych měla. Už se to všechno děje tak dlouho, tak strašně dlouho. Nejprve jsem propadla smutku, protože bezmoci, protože ty věci přicházely jako kapuce přehozená náhle přes hlavu, jako pytel, do kterého mě někdo svázal, a já nevěděla, jak se tomu bránit. Plně jsem si uvědomovala ten hnus, ale jen jsem se bála. Bála jsem se toho, že ztratím sama sebe.

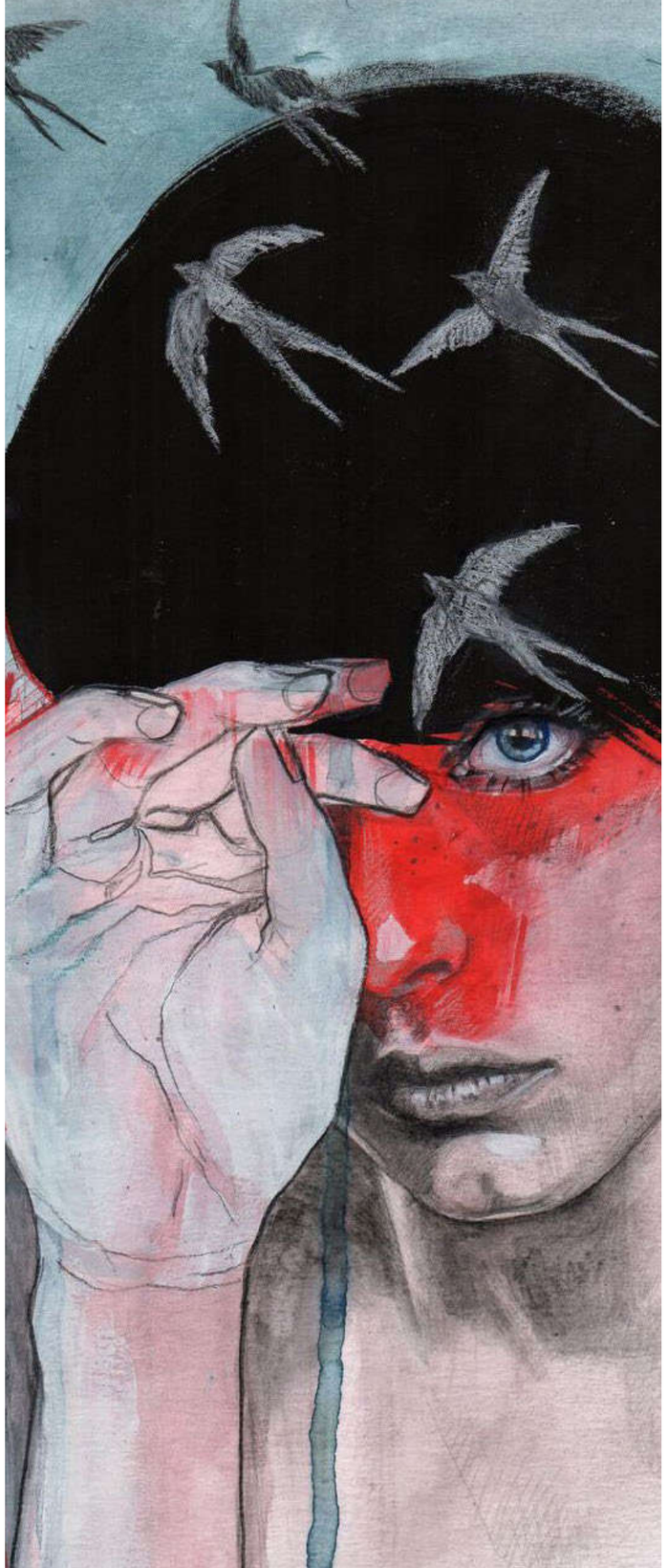
Říkala mi jedna paní, že jsem musela prodělat rakovinu. Nemám vlasy. Ale já tu nemoc neměla. Ta žena mluvila o rakovině duše. Jestli je něco takového možné, nevím, ale to, že moje duše hodně strádala a strádá, je pravda. Přála, přeju jí něco jiného. Ale jak, kde, kudy, čím?

Vím, že v dolech, tam, kde je černo, zima, dřina, i tam lidé mají kahany a hlavně svůj venkovní svět, který jim pomáhá prorazit a porazit ten svět tmy. Vědí, že vyfárají a zase uvidí slunce a usměvavé tváře svých milých. Věřím ve světlo na konci tunelu. Bojím se však, že vylezu za tmy. Můj Strach, který je velmi „kreativní“, který má protitah na „všechno“, co si pomyslím, který mě chce přesvědčit, že jen on má fantazii a tedy pravdu, teď vymyslel i tento obraz: ano, světlo na konci tunelu, ale vylezeš z něj v noci. No, tak jo, říkám já, v noci přeci svítí hvězdy.

A Bůh, Duch v kostele, který mi řekl: „Nevěř tomu, co tě děsí.“ Prostě v to nevěř, neexistuje to!!! Ale já zašla ještě dál do houštin své mysli, až jsem se sobě ztratila. Jsou pilíře, mohutné základní sloupy, na kterých stojí má duše a mé já, sloupy, které trčí nad bažinou. Tam, na lávkách, které je spojují, můžu kráčet čistou nohou. Tam sídlí optimismus vyvěrající z mé naděje.

Nechci se pohybovat bažinou své duše. Zároveň na ni nechci zapomenout, pokud by se mi podařilo se z ní zvednout a vyvázat. Bůh mi řekl: „*To, co nemáš, je jen zlomek toho, co máš*.“ Chci to přijímat s pokorou, ne s povýšeností, kterou to ke mně chodí. Hledám (svou) jemnost. Hledám, jak se otevřít – jak naslouchat sobě i druhým. Jak sama sobě (po)rozumět! Jak najít víc radosti pro sebe, svůj život. Jak vnímat svou duši jako zahradu a svět jako místo, kde je dobře, přes všechny těžkosti zjevné i skryté.

MIRKA FŮROVÁ



ILUSTRACE
VÉRONIQUE DESBROSSES /
L'ENVOL (ODLET)

Snová realita

Cesta. Plavba. Temnota
Plavíme se krajinou,
Kterou neznáme.
Je to cesta, co vydržíme,
Ale často musíme čekat.
Na slunce, nebo vítr
Nechce se nám do temnoty,
Proto hledáme světlo a
Všechno si vysvětlujeme.
Plavit se je náš život,
Jde o to, kolik vydržíme
Hvězdy nám pomáhají
A měsíc je náš bratr,
Co ale čekáme?
Půjdeme ke hvězdám,
Nebo se půjdeme lopotit
Po zemském povrchu a čekat?
Na co vlastně?
Čím víc toho víme,
Tím budeme silnější,
Ale pohyb je před námi,
I za námi a my
Musíme rozhodnout.
Jsou dny a týdne,
Kdy se rozhodujeme
A světlo nám pomáhá.
Vážme si toho
A sdílejme to dobré
Děkujme větru,
Že se dostaneme
Správným směrem
A poděkujme i
Andělům křižovatek
Za naše možnosti.

DAVID AŠENBRYL

V BYTĚ

Koště

Vezme do rukou koště a jedním tahem přemístí trochu špíny na stranu, zavadí o prázdnou krabičku od cigaret, ale nechá ji tam, kde se nachází. Otočí koště a odhrne prach. Po několika tazích položí koště proti zdi. Za minutu se ke koštěti vrátí. Povedlo se mu přemístit trochu špíny bez toho, aby cokoliv uklidil. Je spokojený.

Pánev

Vaří něco v pánvi, v níž se vařilo už alespoň třicetkrát bez toho, aby někdo pánev umyl. K vidění je začerněná pánev, tmavá břečka uvnitř a celým bytem proniká vůně, kterou by skoro každý označil za smrad. Výsledek z části sní a zbytek se stane pozadím pro další kulinární aféru. Je nutné zahnat hlad.

Konev

Když rychlovarná konev vypne, dostane se do jeho rukou. Napřed zalije černý čaj ze včerejší noci, pak čaj s ženšenem, který je na stejném stole. Otočí se a zalije další hrnek – ten se nachází na schodech do patra, kde sídlí jeho postel. Přejde k lince a zalije prázdný šálek, do kterého po nějakém čase přidá zrnka instantní kávy. Sklenici s kafem vyndá z jednoho z košů, kterých je k lince přichycených několik. Jako poslední nalije trochu horké vody do sklenice s hořčicí. Třeba pak bude lépe chutnat. A o chuti to přece je.

Cigareta

Vykouřenou cigaretu hodí s určitým gustem do umyvadla, kde se již několik nedopalků nachází. Další dokouřené cigarety kralují několika popelníkům, které jsou strategicky rozmístěny po celém pokoji. Někdy se popelníkem stává vršek sklenice, hrnek s neznámým obsahem nebo jiný objekt, který má pro tuto funkci správný tvar. Několik dokouřených cigaret pluje i vodou ve vaně, kde se on v minulosti koupal. Mít dostatek míst pro odhození cigarety je pro něj důležité.

Telefon

Na telefonu má nastaven jako hlavní jazyk arabštinu. Nerozumí jí, ale chce se jí tímto způsobem naučit. Doufá, že pochytí alespoň číslice. Z podobných důvodů má na playstationu nastavenou řečtinu, o které říká, že mu připomíná jazyk klingonů. A většina knih v jeho bytě je napsána jazykem země, ve které žije, kterému nerozumí. Sám se stává žijícím experimentem, zda ho zahlcení cizími jazyky něco naučí.

PAVEL OULÍK

ŠEDIVÁ RŮŽE TOHOTO RÁNA

VĚRKA DUMKOVÁ

I.

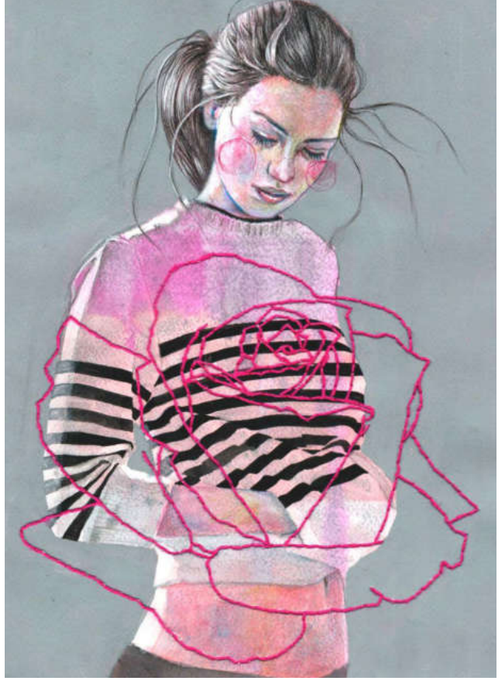
Nelítostní andělé se seskupili okolo býka spásajícího růže
Nasávám konečky prstů tvůj žal
Nezapomeň se podepsat na svoje parte
Uhranutí láskou se nepromíjí
Uloupená svatozář rozžíná nový den
Dáváš si naposledy tři vejce do skla
Těkáním marníš poslední okamžiky
Mlaskavá chvíle nazrála do nicoty
Možná
V přepůvabné krajině znovu se narodíš

II.

Nesměj se třínohému koni
Tvoje slzy skrápějí hladinu moře posetou hluchými chaluhami
Kolemjdoucí se diví
Máš na kahánku bratránku barde
Stařenka Noc ti podává slánku a mocně zívá
Nasládlé lejno tvých dní na hraně úsvitu páchne olejem
Nakonec ti zbude jen sníh v horkých dlaních
A sliz z únavy co nekonečně se táhne do dálav
Smrtící injekci dá ti sestřička z obludária
Nezoufej
Po tobě přijdou jiní

III.

Loďka tvých snů se položila na bok
Teď nemusíš už nic
Upíjíš tajně víno mešní
Chipsy hostií chroupáš na černé párty
Oholená sláva se ti vryla pod čelisti
Čekáš na příští zánik domů spících v chmurném městě
Jak bohabojné
V těchto končinách už si nezahraješ
Dojímáš se nad šedivou růží tohoto rána
Už spi
Houslisto slintavých melodií



*ILUSTRACE VÉRONIQUE DESBROSSES / **HYBRIDE***

IV.

A možná se změníš v labuť
Možná ve strakatého králíka
Umyjí tě a navlečou do svěrací kazajky bezmoci
Tvoje zásluhy byly jistě velké
Nestydatý marnotratníku
Slepé patrony tvých otázek jsou dávno vystříleny
Neklidné rouno tvého přeukrutného bekání zůstává bez odezvy
Zklidni se
Zpod víčka ti ve spánku vyklouzla slza
Už se nesměješ neštěstí zbloudilého štěněte
Máš toho na krkolomnou cestu až až naloženo

V.

A na závěr se ti možná poštěstí
Poctít přeživší stařenu dřevěným polibkem umírajícího
Svíce tvých činů skomírají zeleně a modře
Ty bez potomků a směšných iluzí
Umíráš pln nevyřčeného kalu
Odcházet z tohoto světa
Je nevděčná práce
Možná dost špatně placená
Teď ticho
Něco si přej

Elektrické dráty
jsou lavice pro vlaštovky
v kostele kde dopadlo
listí na hroby svatých

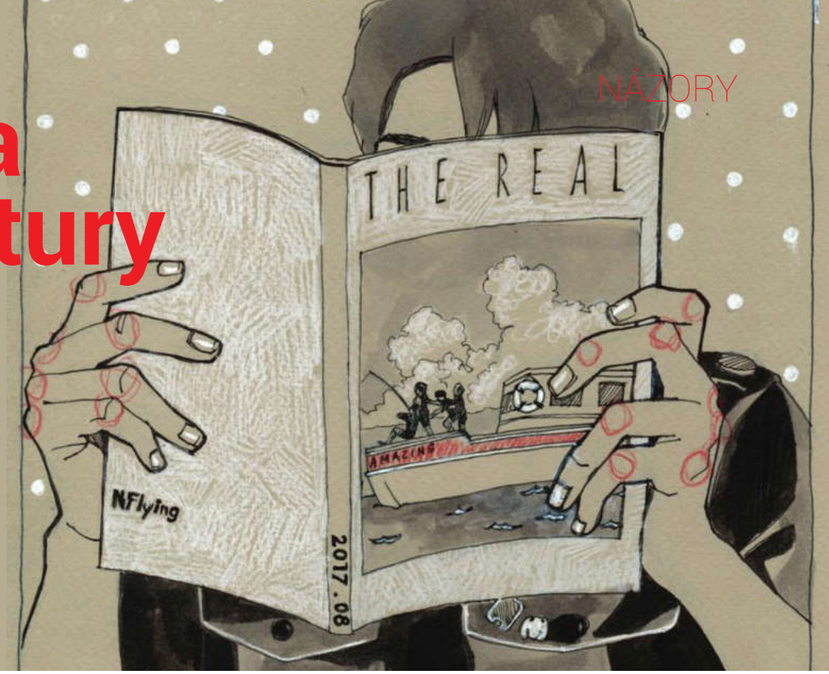
...

Smrt nás honí
jako nadmuté kozy
po loukách nadbytku
které nestihneme spást

KÁŤA MÁLKOVÁ - *Z CYKLU VÝŠIVKY*

ILUSTRACE SAMPO KAIKKONEN / ***DELUSION (BLUD)***

Faktura za fraktury duše



ILUSTRACE VÉRONIQUE DESBROSSES / ***THE REAL***

Když je duše zkroušená nakonec někde vystřelí bolest. Člověk začne mít třeba nějaké zvláštní představy o své výjimečnosti, ve skutečnosti to často bývá úspěšná strategie přežití.

Lékaři tomu říkají mánie nebo psychóza, aniž by někomu bylo zvlášť jasné, jaký je v tom vlastně rozdíl. Bolest, kterou pociťoval člověk, než propukly tyto speciální stavy, v nich zpravidla necítí. Byla jen příčinou, ale ne projevem těchto podivných záchvěvů. Postižený je převezen do léčebny, kde mu duši napravují psychiatři. Tito lidé mají hodně zkušeností s duševním onemocněním, na rozdíl od jejich pacienta: ten má zpravidla zkušenost spíš se ztrátou smyslu, lásky, sebedůvěry, orientace a podobně. Zatímco tzv. duševně nemocný, schizofrenik, blázen nebo dokonce „člověk se zkušeností s duševním onemocněním“, jak se mu někdy milosrdně avšak nesprávně přezdívá, má často problém svou „diagnózu“ přijmout, lékaři těmto rozporuplným nálepkám diagnóz smrtelně věří a jsou ochotni za ně položit i život, přirozeně ne ten vlastní. V rámci společenské zakázky, která je na ně kladena, se snaží ubít v „pacientovi“ všechno, co by ho mohlo nějak odlišovat od nemyslící většiny... a vrátit ho zpátky do života už bez jeho zamilovaných myšlenek (jako mumifikovanou oběť masivní antipsychotické medikace).

Náprava duše se totiž děje výhradně podáváním ztišujících nebo psychoaktivních, blokujících léků. Celá oblast duše je pak necitlivá, někdy na celý život. Člověk se nemůže svobodně pohybovat po svém vnitřním prostoru, zodpovědnost přebírají „lidé se zkušeností s duševním onemocněním“ (tedy psychiatři) a jejich podřízení. Sundat sádru ze zlomené ruky nemusí být nejlepší nápad, podobně život bez prášků se často ukazuje jako příliš plandavý a bolestný. Na lécích vzniká závislost, a tak i jejich vysazování je třeba správně načasovat. Zpevňovací a znecitlivující prostředky léků postupně odstraňujeme, abychom se mohli hýbat, mluvit, smát a milovat. Léky totiž neléčí, ale jen fixují něco, co je tak jako onak nakonec potřeba změnit. „Lidé se zkušeností s duševním onemocněním“ (psychiatři) a jejich podřízení si toto často neuvědomují a chovají se k pacientům přezíravě, dokonce tvrdí, že jim chybí náhled na nemoc. Bláznivě věří v existenci „duševních nemocí,“ které léčí, aniž by měli, byť i jen základní povědomí o tom, co by existence takových „nemocí“ mohla znamenat v náboženství, filosofii nebo v psychologii. Vynález schizofrenie a dalších defektů není totiž nikterak dávný, není součástí lidské historie od pradávna, jak by se jejich vyznavači chtěli domnívat. Je to jen velmi materiální úhel pohledu na něco, co stále zůstává spíše tajemstvím: na stavy extáze, propadů do podsvětí, na stavy mystického účastenství na životě. Proč by tedy blázni (často zprvu lidé bez zkušenosti s duševním onemocněním) měli nahlížet na něco, co nikdy neviděli a co ze všeho nejspíš je jen odrazem jejich utrpení v odmítavém a přezíravém chování tzv. zdravé veřejnosti?

VÉRONIQUE DESBROSSES / ***HI AG 3***

Cítí úplnou bezmoc tváří v tvář materialistickému vnímání duše. Ale jsou připraveni za své vidění a za své utrpení bojovat přinejmenším do doby, než jsou ve své zvláštnosti polapeni. Co bylo dříve odvahou k vlastnímu vidění, se nyní stává záminkou k pokořujícímu léčení. Stává se to nemocí!

Ve jménu „nemoci" jsou tito nejodvážnější lidé často trýzněni a zaháněni do kouta tzv. psychiatry, tedy lidmi, kteří jsou tu od toho, aby určovali, co je normální a co už není. Nejsou to však žádní znalci duše, součástí jejich tréninku je amputovat končetiny mrtvým dětem, vykroužit nožem otvor do krku nebo odoperovat hemoroidy. O duši nevědí zhola nic, kromě toho, že neexistuje. A i kdyby existovala, je potřeba ji léčit pomocí psychofarmak. Ty jsou pořád pokrokovější a pokrokovější, a společně s tímto pokrokem se psychiatři stávají ve svých očích čím dál humánnějšími bytostmi. Že je vedlejším účinkem jejich medikace často smrt zaživa, to je tak moc netrápí. Kdyby jim někdo řekl, že vám to prospěje, klidně vám navrtají lebku nebo vás budou mučit elektřinou, konvulzemi ku zdraví a k trvalé invaliditě!

Že je tento přístup společensky enormně zatěžující, je jasné prostě už od pohledu. Fraktury duše nepůsobí nějaké mysteriózní a vágně formulované nemoci, jako je schizofrenie nebo bipolární porucha, skutečná „nemoc" totiž přichází až ve chvíli, kdy je k nešťastnému člověku připuštěn psychiatr a další podobný a v lámání odporu cvičený personál.

TOMÁŠ VANĚK

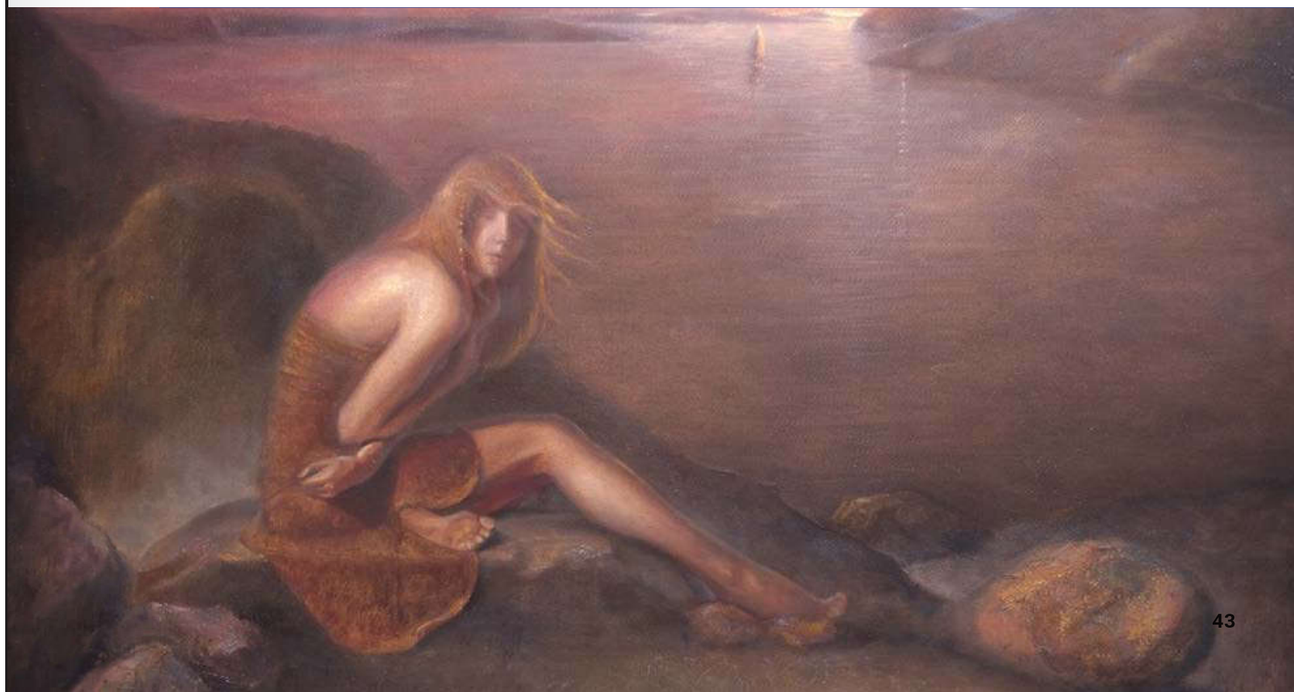
Uvedený text je jen jedním z možných pohledů a v žádném případě nevyjadřuje názor autora na práci konkrétních odborníků.

Antipsychiatrie

Tak trochu rozumím antipsychiatrickému hnutí – četl jsem o Diabasis Johna Weir Perryho, jsem obeznámen s R. D. Laingem, koukal jsem se na Healing Voices i Crazywise, četl jsem několik knih, a tak dále. Také mám pro toto hnutí pochopení, protože jsem sám byl několikrát hospitalizován – poprvé i proti své vůli. Zvykl jsem si, že na mě má psychiatrička nemá více jak 15 minut, a že vše co řešíme se točí okolo medikace. A právě o medikaci bych rád psal, protože mám zkušenost na ní i bez ní – prvních několik let, co jsem onemocněl tím něčím, čemu se říká schizofrenie, jsem ji nebral a léčil se pouze za pomoci psychoterapie. Je pravdou, že se mi stav zlepšoval, ale vše dopadlo špatně a já skončil v Bohnicích, kde mi poprvé naordinovali prášky. A já je nejprve plival do záchodu, pak jsem byl propuštěn, abych záhy byl hospitalizovaný znovu. Tentokrát jsem prášků dostal více a přestal je plivat do záchodu. Všímal jsem si vedlejších účinků jako tloustnutí nebo únavy, ale i tak jsem je nadále bral. A stalo se něco nečekaného – přestal jsem slyšet hlasy a získal větší náhled na symptomy své nemoci. Také jsem se dostal do zvláštního světa duševně nemocných – chodil jsem na stacionář, vyzkoušel pracovní rehabilitaci, pak hledal volnočasové aktivity, dokonce jsem si sehnal chráněnou práci a našel zálibu ve psaní, jež ve mně vyvolala literární dílna, na kterou jsem chodil. Jinými slovy jsem se na medikaci začal zotavovat. Prášky mě neléčily, ale aktivity, kterých jsem byl na medikaci schopen, pomáhaly mé cestě zotavování. A proto mám s antipsychiatrickým hnutím maličký problém. Souhlasím, že léčebny by neměly vyvolávat ve svých pacientech traumata. Souhlasím, že léky k zotavení nestačí. Souhlasím, že pacienti by v léčebnách neměli zůstávat roky, jak se nemálo kdy děje. Souhlasím, že se psychiatrie musí změnit a doufám, že se o to reforma alespoň zčásti postará. Ale nesahejte mi na mou medikaci. A přiznejte, že se najdou i osvícení psychiatři, jimž na lidech záleží, kteří jako ta má, vás můžou poslat někam, kde se vám začne dělat lépe. Není to jednoduché – psychiatrie není černobílá – a podle mě nám, tedy nemocným (a podle mě jsme doopravdy nemocní, i když třeba ne neléčitelně) má co nabídnout. Doufám, že v budoucnosti bude i diskuze okolo psychiatrie méně černobílá, ale to je už samozřejmě na nás.

JIŘÍ KRUPIČKA

SAMPO KAIKKONEN / ***RETURN***



Největší absurdita psychiatrie

V oboru psychiatrie jistě nalezneme mnoho paradoxů, ale poslední dobou mně vyvstává jeden, který to z mého pohledu dotáhl až na pomyslný vrchol.

A paradoxně se ani nejedná o paradox samotné psychiatrie jako spíš zákonů. Hovořím teď o zodpovědnosti psychiatra za svého klienta. Zodpovědnosti doktora za to, co bude člověk, kterého vidí jednou měsíčně na patnáct minut, dělat ve svém volném čase. Zabije se? Doktor má problém. Ublíží někomu? Doktor má problém. A potom se divíme, jak málo je pokrokových psychiatrů, kteří se odváží snižovat nebo vysazovat medikaci. Největší problém totiž nastává ve chvíli, kdy se zjistí, že nemocný neužíval léky a až hororově ve zprávách působí, pokud to bylo s vědomím psychiatra.

Obyčejná vražda třetího stupně ze žárlivosti projde celkem v pohodě. To je přece normální, když chlap přijde domů a načapá ženu s jiným. Z toho obvoďák problémy naštěstí nemá. Dokonce ani rodiče toho vraha nebudou mít před zákonem žádnou odpovědnost za svého syna. Ovšem psychiatr, to je jiná. Ten nejspíš umí číst myšlenky i na dálku a u všech stovek svých pacientů současně, aby mohl v případě nutnosti zasáhnout. A samozřejmě je tak dobře placený, že to dělá nonstop i ve svém volnu, protože ďábel nikdy nespí.

Ten, kdo toto vymyslel a zavedl do praxe by měl nejspíš sám navštívit odbornou pomoc, jelikož prakticky jde o naprostou šílenost. Počet ublížení na zdraví je u duševně nemocných pod hranicí normální většiny, takže nejsme nějaká vraždící monstra. Většinou jsme citlivější bytosti, které si prošli nějakým traumatem a také chceme žít normální život. Medikace nám ho částečně bere, a proto se mnoho z nás snaží naučit žít bez ní. S patřičnou pomocí se to většině z nás může podařit, ovšem v systému, kde takovou pomoc brzdí nejen archaický způsob uvažování, ale i absurdní zákony je to velmi složité.

Dnes už i psychiatrie hovoří o tom, že třetina lidí se dokáže z těžké nemoci zotavit bez dlouhodobého užívání psychofarmak. Jak to ovšem může prakticky fungovat v dnes nastaveném systému, kde se téměř každý doktor logicky bojí dát lidem šanci zjistit, zda to zvládnou? Není už na čase si uvědomit, že v některých případech je touha společnosti nalézt a potrestat viníka až za hranou racionality? Tím vším nechci říct, vysaďme všem medikaci, ale podpořme ty, kteří to chtějí zkusit. Uvědomme si jako společnost, že doktor ve skutečnosti nemá absolutně žádnou zodpovědnost za chování svých pacientů. Ano, bylo by nezodpovědné říct člověku po deseti letech medikace. Tak jo, když chcete vysadit ze dne na den, tak to zkuste. Není třeba hnát věci do krajností, ale přistupovat k přání člověka s respektem, nikoli s despektem, a to i v případě, že má nálepku někoho, kdo snad o sobě ani nemá právo rozhodovat.

JINDŘICH JAŠÍK

SÍLA STROMŮ

Ležím na zemi, na kopci, kde kdysi stálo keltské oppidum, zcela pohlcená mořem vysoké trávy, kterou hladím rukama a sleduji, jak mraky nade mnou pomalu plynou… slunce se už sklání k západu. Cítím štěstí a spojení s přírodou. Tento okamžik nechci zapomenout.

Přemýšlím o tom, co mi vlastně pomáhá, když je mi nejhůř. Napadají mne následující slova : přátelé, zvířata, příroda, hudba, fyzický pohyb a spiritualita. Nejlépe kombinace všeho. Spiritualitou myslím spojení s Bohem, vesmírem, vyšším já, pozitivní energií, nazvěte si to jak potřebujete. Vybavuji si ty momenty, kdy jsem se cítila jako živoucí bytost. Držím krystal křišťálu proti slunci, řídím plachetnici a krotím vítr, jedu na koni cválajícím loukou, žongluji s ohněm, spatřím poprvé svého kocoura, jedu na horském kole lesem tou nejvyšší rychlostí, objevuji záhadnou opuštěnou továrnu, líbám přítele na liduprázdném hřbitově, dostávám jako dar květinu, křičím na vlny rozbouřeného moře, poslouchám hudbu hang drumu, maluji a kreslím, miluji planetu a jsem tak trochu mimo normalitu, v tranzu, zkrátka mimo vyšlapané stezky…

Ale teď k těm stromům. Já vím, že s některými se dá mluvit, dokáží podpořit, poradit… Mnohokrát mne stromy doslova podržely v té nejtěžší depresi a beznaději. Mám se stromy zvláštní niterný a duchovní vztah. Když jsem byla ještě dítě, nesmírně ráda jsem šplhala v jejich větvích, dokázala jsem se vyhoupnout téměř na každý strom. Vždy jsem se jich ptala na svolení, zda mohu vystoupit na tu nebo onu větev. Většinou mi daly svolení a když ne, tak jsem to respektovala - možná díky tomu jsem nikdy nespadla během svého šplhání po stromech. Jako dospělý člověk jsem bojovala s epizodami hluboké deprese, kdy jsem častokrát přemýšlela o tom, jak svůj život ukončit. Nemohla jsem v takovém stavu zůstat doma a tak jsem chodila ven, většinou v noci, doslova jsem se toulala bez cíle a se slzami v očích spícím městem… a pak se ocitla vždy v nějakém parku a prosila jsem Vesmír o odpuštění. Dotýkala jsem se rukou kůry poklidných stromů a vnímala jejich sílu.

Při jedné takové toulce jsem věděla přesně kam jít : navštívím libanonský cedr a zeptám se ho, co mám dělat. Libanonský cedr je obrovský strom nacházející se v jedné z pražských vilkových čtvrtí. Vsadím se, že takových stromů není v Česku mnoho, je to vlastně vzácný strom, dost možná jeden jediný v celém městě. A určitě jediný, který dokáže poslouchat lidské bytosti a mluvit s nimi. Asi po půlhodině chůze jsem dorazila k vile se zahradou, kde bydlel Strom. Už jsme se párkrát předtím viděli a poznal mne. (Jen tak mimochodem -

Libanonský cedr pomohl zachránit život, když se můj bratr pokusil o sebevraždu, vyřídil vesmíru prosbu o to, aby se stal zázrak a ten mladý muž přežil osminásobek smrtelné dávky léků… doktoři neměli vysvětlení. Byli téměř už smíření s tím, že druhý den bude můj bratr mrtvý).

„Co se děje?"zeptal se Strom (šel přímo k věci).
„Potřebuji pomoc", zněla má telepatická odpověď.
„Mohu se o tebe opřít ?"
„Samozřejmě, že můžeš, ale chce to odvahu, musíš překonat ten plot, který nás odděluje, udělat něco, co není zvykem… vím, že vlést do cizí zahrady je pro lidi tabu. Kéž bych se mohl pohnout… ale nemohu blíž…"
„To je mi jasné… moc ráda bych šla za tebou… " odeslala jsem odpověď zatímco jsem přemýšlela o tom, zda se k tomu odvážím či nikoliv.

Nakonec ale rozhodlo mé zoufalství a nikoliv můj rozum, něco mi říkalo : teď nebo nikdy. Zkusím se cedru dotknout a vyšplhat na něj. Podívala jsem se na luxusní vilu za Stromem. Vypadala opuštěně. Pamatovala jsem si, že vždy když jsem šla kolem ní, tak tam nikdo nebyl. Chytila jsem laťky plotu, vytáhla se nahoru a přeskočila jej. Všechno už mi bylo tak nějak jedno. Většinou když máte depresi a rozhodujete se, zda žít dál či nikoliv, tak to tak je, na ničem ostatním vlastně nezáleží a tak se uchýlíte k věcem, které by vás běžně ani nenapadlo udělat.

Byla poměrně tma, ale ne úplně, svítil měsíc, pouliční lampy byly vzdálené od domu, kde se nacházel Strom a vše bylo ponořeno do indigové atmosféry noci. Stejně tak i já, jako temná silueta člověka s černou mikinou a kapucí přes hlavu jsem zapadala do celkového obrazu osamoceného nočního lupiče v opuštěné ulici s luxusními vilkami. Má touha byla však úplně nevinná : posadit se na Strom, načerpat část jeho energie a promluvit si s ním. Když mé tělo překonávalo plot mrštným a tichým skokem připadala jsem si jako zoufalý šílenec, což vlastně nebylo daleko od pravdy. Byla jsem teď v cizí zahradě.

Vteřina zaváhání a pak mé kroky mířily ke Stromu. Neušla jsem ani pět metrů, když se z vilky ozval křik. „Ty hajzle, jen počkej, já ti rozbiju držku!" Zazněl tmou hrubý mužský hlas a vzápětí se vynořila zpoza vilky vysoká silueta muže - vila i její zahrada byla střeženy profesionálním hlídačem. Jsem typ člověka, který z boje neutíká a možná jsem byla v šoku, ale zůstala jsem stát na místě. Přiběhl až ke mně a popadl mě za krk. Jeho pravá pěst byla připravena uhodit můj obličej. Pak se zarazil a všimla jsem si jeho překvapení, když mi spadla kapuce mikiny dozadu a byly vidět má jemná bledá tvář a dlouhé blonďaté vlasy. „Ty jsi žena…co tady děláš?… Koukej vypadnout." Řekl už mírněji. Jen jsem se šla podívat na ten strom… chtěla jsem mu odpovědět, ale došlo mi, že by to znělo dost bláznivě, a tak jsem se jen omluvila a řekla, že přelezu plot zpátky a už se tam neukážu.

Hleděl na mne s výrazem hlídacího psa, když jsem znovu přelézala plot a odcházela šikmou ulicí pryč. Srdce mi bušilo z té dávky adrenalinu. Mé kroky mne intuitivně vedly zpět domů. Bylo jasné, že už si se Stromem nepopovídám, jedině tedy na dálku. Někdy vás realita zkrátka probudí a vrátí nohama zpět na zem. Ani jsme se nestihli rozloučit… pomyslela jsem si, nevadí, Libanonský cedre, já se zase někdy vrátím a až se tak stane, možná nás nebude oddělovat nic - ani ten plot.

LIAMREN XIII

ILUSTRACE VÉRONIQUE DESBROSSES / ***HELLO ANGEL***

STOLKING BOLKING

VĚRKA DUMKOVÁ

Nádherný podzim v mé rodné milované Praze v roce 1988. V Rusku probíhá Perestrojka, ve vzduchu je latentně cítit atmosféra svobody, a já, šílená, se motám ulicemi Dejvic a všude Tě hledám. Bolku!

Už jsem byla na Tvém představení v kulturáku kdesi na Hájích i na Tvé autogramiádě v kavárně Slavia na Národní třídě. Knihu, kterou jsi přednedávnem vydal, jsem s sebou neměla. Jediný sešitek, který jsem s sebou kromě diáře tahala, byl jídelníček, kam jsem psala, co jsem za den snědla. Jednalo se o jakousi praxi sebekontroly. Když jsem přišla k Tvému stolku, dala jsem Ti jej k podpisu, aniž by mi cokoli docházelo. Ale Tobě se rozšířily zorničky a napsal jsi tam Středa: Polívka. Ty oči se do mých vpily a Ty ses chvíli tiše bavil. Cítila jsem, že probíhá Přijetí a Zasvěcení. Málem jsem omdlela. Pak jsem opět lítala několik dní po ulicích a myslela jen na to, že opustíš Chantalku a vezmeš si mne jako parťačku k sobě na scénu, jako druhého klauna, kterého si budeš cvičit a hýčkat, protože tomu tak mělo odjakživa být…

… a teď jdu z jednoho dejvického kina, byla jsem na filmu Šašek a královna a je to jasné, ona se k Tobě nehodí, je na Tebe jako na šaška tak krutá, tolik zlá, to jenom já jsem Tvým osudem, jako Ty mým…

Chodím po dejvických ulicích a vida, zde je jakási vrátnice, tak tam jdu, pozdravím vrátného. Stojí tam u kytek soška, Tvoje podobizna. Ale co to? Obličej dělníka z doby socialistického realismu je pomatlán paštikou. Jak nedůstojné. Postavím Ti lepší pomník!

Ubrouskem otírám vepřový sliz a odcházím i se soškou před budovu vysokoškolské koleje, jak se později ukázalo, a stavím ji na zídku u autobusové zastávky. Rozpřáhnu a se a lup! Soška se tříští o zem, odpadává jí hlavička, vrhám se po ní a balím ji do hadrového kapesníku, je to hlava Jana Křtitele a já se náhle stávám Salome, jak jsem to viděla ve filmu. „Co to je?" Šumí mezi lidmi na zastávce. „Je zfetovaná, zavolejte policii!" Veřejná bezpečnost ve žlutobílé Volze s černými písmeny VB na dveřích je tu cobydupdup a odváží mne na stanici. Při čekání na výslech vytahuji z tašky Pravopisný slovník a rychle lapám slova, velmi je nyní potřebuji. Policajt mi slovník sebere, já však v nestřeženém okamžiku ještě napíšu báseň, kterou později moje sestra Zuzana zhudební, to ale já ještě tehdy nevím.

Při výslechu nejsem schopná odpovídat tak, abych cokoli vysvětlila. Policajt to shrne se slovy: „Prosím vás, rozbíjet sochy, to si můžou dovolit jenom v Rusku!" Nevím, co tím myslí, asi že jim v SSSR toto Přestavba umožňuje, asi jsou tam svobodnější…

A pak mne někam vezou, určitě jim to docvaklo a doprovodí mne za Tebou do Brna. Do Divadla na provázku. A bude tam okolo prima plotna z Janáčkovy akademie. Jedu svatebním kočárem s našimi iniciálami, vždyť písmena VB na dveřích auta neznamenají nic jiného, než Věra a Boleslav… a ještě si říkám, že ty služební vozy přeci jezdí takhle značené odnepaměti a ta písmena tam odedávna byla jen pro tuto naši cestu.

Svištíme si to večerní Prahou a náhle napravo taková dlouhá zeď a pak brána… „Byla jste tady už někdy?", otáčí se na mě z předního sedadla příslušník. Kde to jsme? To není Brno, ale Bohnice! Bohnická léčebna. Odpovídám: „Ano, jednou jsem tu byla za svou kamarádkou." To je pravda. Jednou jsem v léčebně byla navštívit svoji guru Kamilu. Bleskne mi matná vzpomínka, že jsem tam byla jednou navštívit Kamilu a že jsem ji tam tehdy nemohla najít. Ale proč se mě na to ptá? A kdy pojedeme do Brna? Příslušník Veřejné bezpečnosti kouká na můj zmatený obličej a říká důrazně s jistou dávkou krutosti: „Tak tady si teď nějaký čas pobudete."

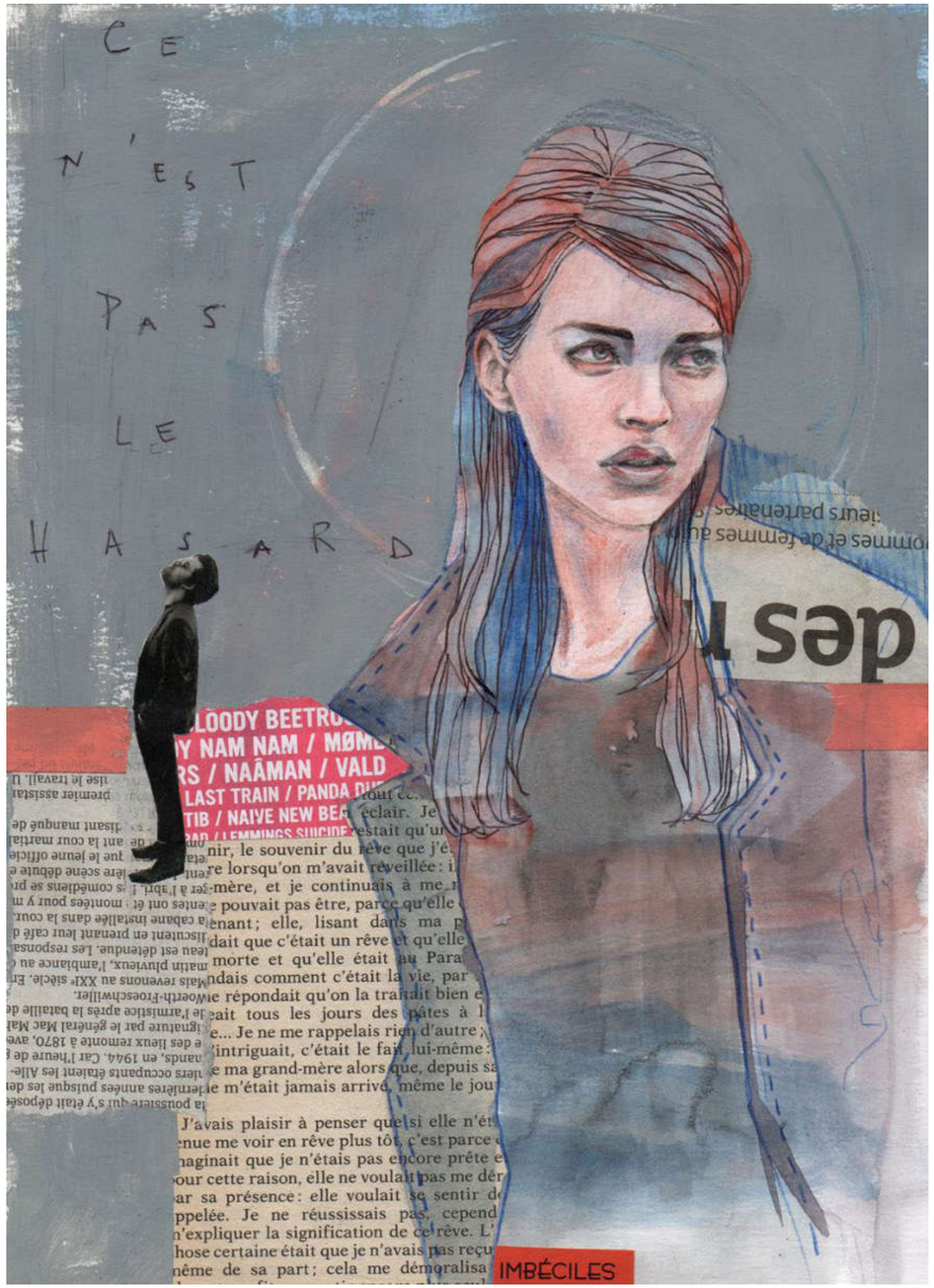
Když pak po týdnu na pavilonu č. 20 pojídám kuřecí vývar, je to ještě před tím, než začnou působit léky, dívám se do hlubokých polévkových ok a horečně mi pulzuje hlavou: dívám se Ti do očí, lásko má, dívám se Ti do očí…

Petláhev

Jedu tramvají, nevím kam a nevím proč. Utíkám. Já asi utíkám. Teď vystoupit, název stanice je symbol. Vystupuji. Vůbec to tu neznám. Jsem tu poprvé. Namátkou bloudím ulicemi. Už jsem u cíle. Na baráku název TISKÁRNA (očima fixuju písmenko „A“), za oknem lidé u počítačů. Co teď? Dívám se po kolemjdoucích. Přímo proti mně jde krásný kluk. Cizinec. V ruce drží petflašku. Anglicky ho prosím, aby mi ji dal. Podává mi ji. Lehám si kolmo na chodník, petflašku si strkám pod hlavu. Kolem chodí lidé, většinou cizinci, a ptají se, jestli něco nepotřebuji. Děkuji, ne, a myslím na to, že s tou vodou vydržím tak týden.

Ve skutečnosti to byla hodina, dokud mne neodvezli do blázince.

JANA KŘOVÁKOVÁ



ILUSTRACE VÉRONIQUE DESBROSSES / ***CE N'EST PAS LE HASARD (NENÍ TO NÁHODA)***

© COPYRIGHT NA SCESTÍ #2 / 2019

Redakční tým: Pavel Oulík, Tomáš Vaněk, Josef Gabriel, Michal Kašpar, Kateřina Málková, Romana Landová, Ondřej Rubeš, Jiří Krupička, Věrka Dumková.
Grafika a layout: Alžběta Širůčková
Kontakt: kontakt@offtheroad.cz
www.offtheroad.cz

ČASOPIS VZNIKL S PODPOROU
MAGISTRÁTU HLAVNÍHO MĚSTA PRAHA

Off the road

web pro lidi, kteří nejdou po vyšlapaných cestách

www.**offtheroad**.cz

Na scesti magazín

#2 / 2019